

સંપાદકનું નિવેદન

વિવિધ અથમાળાનું આ પુસ્તક અમેરિકન લેખક યોગી રામચરકના પુસ્તકો ઉપરથી લખાયેલું હોઈ લેખક બધુએ તેનું નામ “યોગતત્ત્વ” રાખ્યું છે. પુસ્તકની યોજનાને લગતી વિશેષ માહિતી તેમજ તેમાં સમાયેલી કેટલીક બાબતોના સંબંધમાં અગત્યની સૂચનાઓ લેખક બધુએ પોતાની પ્રસ્તાવનામાં આપેલી છે. પુસ્તકની શરૂમાં આપેલી એ પ્રસ્તાવના પ્રથમ વાર્યા પછીજ પુસ્તક વાંચવા લગામણુ છે પુસ્તકની છેવટે શુદ્ધિપત્ર છે તેમજ પ્રથમથીજ સુધારી લેવું જોઈએ.

આ પછીના પૃષ્ઠોમાં અપાયેલી “સૌરાષ્ટ્રસાહિત્ય શ્રેણી” તથા “ભીલ મેવામ ડળ”ને લગતી હકીકતો તરફ પણ વાંચક બધુઓનું ખાસ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે.

આ પછીનું પુસ્તક પણ ખતતા યત્ને મહીના માસમાજ રવાના થશે.

સ ૦૧૯૮૧ આવણુ માસ

છપાઈ તૈયાર થયેલું પુસ્તક

દિવાળી મુદ્દી ખાસ કિંદ્રાયત

સામાજિક ટુંકી વાર્તાઓ-ભાગ ૧ થી ૪

વિવિધ અથમાળાદ્વારા સવત ૧૯૭૨ મુદ્દીમાં નીકળી ચૂકેલા આ ચારે ભાગો કેટલાક વખતથી મળી શકતા નહિ, તેથી તેની આ બીજી આવૃત્તિ એકજ દળદાર અથરે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે એમાં જૂદા જૂદા પ્રકારની ૬૬ વાર્તાઓ સમાયેલી છે સ્ત્રીઓ, પુરુષો, કન્યાઓ તેમજ કુટુંબના સર્વ માણસો માટે આ વાર્તાઓ કેવી બોધપ્રદ, અસરકારક અને મનોરંજક છે. તે વિવિધ અથમાળાના વાંચકોની જાણમાજ છે.

આ પુસ્તક સ્વદેશી લીસા કાગળપર છપાયેલું હોઈ તેનું કદ ધૃવ ૫x૯ નું. પૃષ્ઠસંખ્યા ૬૦૦ની અને મજબૂત પાકાપૃષ્ઠ સાથે મૃત્યુ માત્ર એ રૂપિયા છે. દિવાળીમુદ્દી અમદાવાદના કાર્યાલયમાંથી મગાવનાર પામે ચારઆના અને મુખ્યદેના કાર્યાલયમાંથી લેનાર પામે બે આના ઓછા લેવાશે વળી -

ટુંકી વાર્તાઓના ભાગ ૫-૬-૭

આ ભાગો પણ (જૂદા જૂદા) હજી મળી શકે છે આ ત્રણે ભાગનું કદ ૫x૯ના નું. કુલ પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૦૦૦ની, અને મૃત્યુ રાત્ર પાકા પૃષ્ઠ સાથે રૂ. ૩/- છે પરંતુ દિવાળીમુદ્દી તે અમદાવાદ તેમજ મુખ્યદેના કાર્યાલયમાં માત્ર રૂ. ૨/- મા તદ્દા પાકા પૃષ્ઠ સાથે આ ધીજ અપાશે.

પંચમહાલ જીલ્લાના ભીલોને શિક્ષણ, વેદકીય મદદ, સહકારી મંડળીઓ અને ધાર્મિક યોગ્ય ઇં બાબતોમાં સહાય આપવાને સ્થપાયેલું

ભીલ સેવામંડળ, દાહોદ.

પંચમહાલ જીલ્લાના દાહોદ અને ઝાલોદ આ બે તાલુકામાં લગભગ અધી વસ્તી ભીલોની જ છે. સવાલાખની વસ્તીમાં એક લાખ ભીલો છે. તેઓ નાના નાના ખેડુત છે, પશુ ધણા અગ્નિ અને સાધનહીન હોવાથી દારિદ્ર્યમાં તથા કુર્માં ડૂબેલા રહે છે. વળી તેઓ દારૂના પશુ વ્યસની છે લગ્ન વખતે દારૂ ખન્ને પક્ષના લોકો પુષ્કળ પામે છે ઉજળા વર્ગથી અને વિશેષે સરકારી અમલદારોથી તેઓ ખુબ ડરતા રહે છે. શાહુકાર તથા સિપાઇઓ તેમને ખૂબ નીચો વે છે. આવી દશામાંથી તેમને બહાર કાઢવા સારૂ તેમને માટે શાળાઓ, અશ્રમો, દવાખાનાઓ, સહકારી મંડળીઓ વિગેરે સ્થાપવામાં આવી છે. ભીલસેવામાં મન્યા રહેનારા પંદર સેવકો તથા બીજા પંદરેક શિક્ષકો ભીલોનાં દુઃખાચાર્યા ઝુપડાંવાળાં ગામોમાં કામ કરી રહ્યા છે. અને તેમના દારા—

૩ આશ્રમો (વસતીગૃહવાળી શાળાઓ)

૭ સાધારણ શાળાઓ

૨ આયુર્વેદિક દવાખાનાઓ

છેલ્લાં ત્રણ વર્ષ થયાં ચાલી રહ્યાં છે એકંદ્ર આશ્રમની જાતે મુલાકાત લીધા સિવાય આવા કામની અગત્ય તથા દેશને થતા લાલ પૂર્ણપણે સમજી શકાય નહિ વાર્ષિક ચાલુ ખર્ચ દરવર્ષે લગભગ રૂ ૨૦,૦૦૦ ચાય છે. તે ઉપરાંત આશ્રમો તથા શાળાઓ માટે પાકા અથવા કાચાં મકાનો બાંધવાનું પડે છે તથા દૂધ અને મદિરો પશુ ચણાવવાં પડે છે તે ખર્ચ તો ખૂબ. આને માટે સ્થાયી ફંડ બીજકુલ નથી, આકાશવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે. છેકળ પછાત પડેલી કામ આગળ વધેલી કામોના આશરાવિના આગળ વધી શકે નહિ; માટે દેશનું સહુ ચાહનાર દરેક બીપુરુષને વિનંતિ છે કે આવા સ્વધર્મના કામમાં મહેનતથી અથવા પૈસાથી જેટલી બને તેટલી સહાય આપવી

જે કામને હંચી ચડાવવાને માટે પરદેશી અને પરધર્મી મીજનરીઓ મહેનત કરી રહ્યા છે તથા પરદેશથી હજારો અને લાખો રૂપિયા લાવી ખર્ચે છે, તેવી કામોને માટે આપણે તેમના દેશી તથા સ્વધર્મી લાભીઓ કાઈ ન કરતાં હાથ બેડીને બેસી રહીશું અને તેમને માટે કાઈજ પરમાર્થ નહિ કરીશું ?

વધુ વિગત તથા વિગતવાર હકીકત અને રીપોર્ટને માટે નીચેને સરનામે લખવું.

દાહોદ પંચમહાલ }
સં. ૧૯૮૧ જન્માષ્ટમી }

મુખ્યદેવ વિશ્વનાથ ત્રિવેદી—મંત્રી
અમૃતલાલ વિ. ઠક્કર—પ્રમુખ

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી

કાઠિયાવાડની અનેકરીતે દબાયેલી અને અન્યાયો તથા ભુલભોના અતિરેકથી છેક મૂંગી દશા ભોગવી રહેલી પ્રજાના પુણ્યોદયના ચિન્હરૂપ; તેના અસહ્ય દુખો મુક્ત કંઠે પોકારીને તથા નાલાયક અધિકારીઓ અને રજવાડાઓનાં પોગળ ખોલીને તેના મુખનું કાર્ય અડગપણે બજાવનાર; પાણીનો અભાવ, અકાળની કે રેલની આફત, અધિકારીઓનો ભુલમ, કે એવી જે કાંઈ પ્રજાપીડા જણાય ત્યાં દેવદૂતની પેઠે દોડી જઈ ઉમંગથી મેવા બજાવવા મડી પડનાર દેશને ખુણેખોચરેથી શોધી શોધીને સૌરાષ્ટ્રના વીરવીરાગનાઓની વીરકથાઓ છેક સાદી છતાં અનેરા ઓજસથી ઉભરાતી ભાષામાં જનસમાજને ચરણે ધરનાર; અને એમ અનેક પ્રકારના પરિશ્રમ તથા જોષમો ખેડી સતત સેવાધર્મ બજાવ્યે જનાર રાણપુરની “સૌરાષ્ટ્ર” સંસ્થાને યાદ કરતા કયા દેશાભિમાનીનું હૃદય ઉજળ્યા વિના રહે! તેના સુકલકડી જેવા-છતા રાજમહારાજાઓને પણ હચમચાવી મૂકે એવું હૃદય બળ ધરાવનાર સંસ્થાપક અમૃતલાલ શેઠ અને અનેક બની ખેડેલા સાક્ષરોને આશ્ચર્યચકિત કરી મૂકનાર મેઘાણી જેવા નરગતોની ઉચ્ચ ભાવનાઓ, સાદા જીવન, નિડર કલમ, સતત કર્તવ્યપરાયણતા અને અનેકમુખી લોકસેવાના પ્રતાપે આજે જે સુકીર્તિ અને લોકપ્રિયતા એ સંસ્થા ભોગવી રહી છે; અને વાચક વર્ગની આતુરતા “સૌરાષ્ટ્ર” સાપ્તાહિક માટે “નવજીવન”થીજ બીજે નખરે રહેતી આવી છે, તે યોગ્ય છે. અલબત્ત હજી તો આ સંસ્થા ઉગતી અવસ્થામાં છે, હજી તો એને કંઈ કંઈ પ્રકારે કમોટીએ ચડવાનું અને અધિકાધિક યશસ્વી બનવાનું સૂઝાયુ હશે.

સૌરાષ્ટ્રના તીર્થસમી એજ સંસ્થા અને દેશસેવામાં સમર્પણ થયેલા એજ હૃદયો તરફથી પુસ્તકપ્રકાશનની એક યોજના “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી”ના નામથી ચાલુ થયેલી છે.

એ “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી” દ્વારા “સૌરાષ્ટ્રની રમધાર” જેવા અસામાન્ય અને બીજાં પણ ખાસ રાષ્ટ્રીય ભાવનાના પોષક અનેક ઉમદા પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થતા આવ્યાં છે છતાં દિલગીરીની વાત છે કે ગુજરાતી વાચકવર્ગનું તે તરફ હજીમુઘી ધ્યાન ખેંચાયું નથી અને એ શ્રેણીના પાંચ હજાર વાર્ષિક ગ્રાહક હોવા નેમએ, તેને બદલે પૂરા પાંચમો પણ થયેલા જણાતા નથી! જનસમૂહ તરફથી આવો નજીવો લાભ સેવાયા છતાં પણ વાર્ષિક પાંચ રૂપિયામાં પદ્મો પૃષ્ઠના પુસ્તકો આપવાનું ધોરણ ખેતરું વર્ષસુધી ચલવ્યે જવામાં એ સંસ્થાએ દાખવેલું ધૈર્ય નેટલું નુતિપાત્ર છે, તેટલીજ આ આત ઉપકારક મેવાનો લાભ ઉઠાવવા તરફ જનમમૂલે રાખેલી ખેડાળજી દૃષ્ટાપાત્ર છે. આવી ખેડાળજીને લીધે એ સંસ્થાને એ કાર્ય મટીજ રેતું પડે, તો જનનમૂહના હક્કમાં મોટું નુકશાન જણાય.

સંસ્થાપકો માટે અને બીજાં અનેક પ્રયત્નો સેકરો અને હનનના ખર્ચ વગી

શકવા છતાં જેઓ આવા ઉમદા સાહિત્યરૂપ અતિ મહત્ત્વના અને અનેક પેઢીઓ-
સુધી કામ આપ્યા કરે એવા માનસિક ખોરાકમાટે જુજ ખર્ચ પણ ન કરી શકે
તેમની અછલને માટે શું કહેવું ?

અત્ર તરફથી ઉપકારક ચીજસિવાય લલામણ થતી નથી, એવો વાચકવર્ગનો
વિશ્વાસ ધરાવવા છતાં પણ “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી” ના અને “નવજીવન પ્રકાશન મદિ-
ર”ના પુસ્તકો માટે કહ્યા વિના ચાલતું નથી કે શુભાકાંક્ષી વાચકગણુઓને એ જ ને મં-
સ્થાઓના જૂજકિંમતે નીકળતા પુસ્તકો વાચીને એમજ લાગવું જોઈએ કે-તેની
પાછળ ખર્ચાયેલા પૈસાનો અનેકગણો ખદલો તેમણે મેળવ્યો છે, તેમા જ્ઞાનચારિત્ર્ય-
ના ઉમદા શિક્ષણ ઉપરાંત મનોરંજકતા પણ ઓછી રહેલી નથી, અને તેના
તરફ અત્યારસુધી રહેલું અજાણપણુ અથવા બેકાળજી તે વાચકોના પોતાનાજ
હિતપ્રત્યેનું અજ્ઞાન અને બેકાળજી હતા.

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય ટ્રેણીદ્વારા નીકળેલા ઉપકારક પુસ્તકોની વિગત તેમજ કિંમત
વગેરે બાબતો આ સાથે વહેંચાયેલા તેને લગતા વધારામા વાચકો જોઈ શકશે આ વધારે
વિવિધત્રયમાળાના વાચકવર્ગના હિતાર્થે તેમની પાસેથી ખાસ માગી લઈને આ
પુસ્તક સાથે વહેચવામા આવેલો છે.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ



અનુક્રમણિકા

ખંડ ૧ લો-સ્થૂળ અંગ

અધ્યાય	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧	હૃદયોગ એટલે શું ?	૧
૨	સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે ?	૭
૩	દિવ્ય કારીગરની અદ્ભુત કારીગિરી	૧૦
૪	આપણી પરમ સહાયક “ જીવન-શક્તિ ”	૧૩
૫	શરીરની રસાયનશાળા	૧૯
૬	જીવનરસ	૨૯
૭	શરીરનું સ્મશાન	૩૩
૮	પોષણ	૩૮
૯	ભૂખ અને ભોજનની આતુરતા	૪૨
૧૦	જોરાક્રમાથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની ખાખતમા યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ	૪૮
૧૧	ભોજન	૫૬
૧૨	શરીરચત્રમા જળની જરૂરીઆત	૬૦
૧૩	શરીરચત્રની રાખ	૭૨
૧૪	શ્વાસ એ જીવન છે	૮૪
૧૫	શ્વસનક્રિયાવિષે સૂક્ષ્મ વિચાર	૮૭
૧૬	જ્ઞાનતત્ત્વોની જાળ અથવા નાડી-સંસ્થાન	૯૨
૧૭	શ્વાસ નાકવાટે લેવાય કે મોંવાટે ?	૯૬
૧૮	શ્વાસ લેવાની ચાર રીત	૧૦૧
૧૯	યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ શી રીતે લેવો ?	૧૦૭
૨૦	પૂર્ણશ્વાસથી શરીરપર થતી અસર	૧૧૦
૨૧	યોગવિદ્યાની રત્નકણિકાઓ	૧૧૫
૨૨	યોગીની મુખ્ય ધ્યનક્રિયાઓ	૧૧૮
૨૩	પારીક્ષા નેતા આગુજીવો અથવા અદ્ભુતજીવન-કોશ	૧૨૩
૨૪	અભ્યાસત્ત અવશ્યોપર અધિકાર	૧૨૩
૨૫	પ્રાણવિષે વિશેષ વિચાર	૧૨૯
૨૬	પિંધિતોક્ષ્ણુવિનાન	૧૮૮
૨૭	પિંધિતોક્ષ્ણુના નિયમો	૧૫૫
૨૮	વ્યાયમના લાભ	૧૬૬
૨૯	યોગીઓની દૈનિક દુનિયા	૧૭૦

૩૦	યોગીનું સ્નાન	૧૭૮
૩૧	સૌર્યશક્તિ	૧૮૬
૩૨	તાજી હવા	૧૯૧
૩૩	મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી				૧૯૫
૩૪	નવજીવનની પ્રાપ્તિ	૧૯૯
૩૫	માનસિક સ્થિતિ			૨૦૪

ખંડ ૨ જો-સૂક્ષ્મ અંગ

૧	મનુષ્યની આત્મિક રચના		૨૦૯
૨	મન અને તેના પ્રકાર	૨૧૪
૩	આધ્યાત્મિક તત્ત્વો		૨૨૫
૪	મનુષ્યનું ઓજસુ	૨૩૬
૫	મનુષ્યના વિચારમા રહેલું અગાધ બળ						...	૨૪૪
૬	મનુષ્યમા રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ						...	૨૫૫
૭	મનોબળની મોહિની	૨૬૪
૮	આત્મિક ઉન્નતિ	૨૭૫
૯	કાર્યકારણની સાકળ	૨૮૭

ખંડ ૩ જો-સાધન અંગ

૧	માર્ગદિપર પ્રકાશ			૩૦૧
૨	માર્ગદિપર વધુ પ્રકાશ	૩૨૪
૩	અત્યામીનો અવાજ	૩૩૮
૪	માર્ગદિપર વિશેષ પ્રકાશ			૩૫૦



પુસ્તક સં ૬ અનુવાદકનો ઉપોદ્ધાત

(પુસ્તકનો આરંભ કરતાં પહેલાં અવશ્ય વાંચવો)

નવયુગ

જ્ઞાનનો પ્રકાશ સૂર્યના પ્રકાશની માફક પૂર્વથી પશ્ચિમ તરફ વહન કરતો દેખાય છે ભરતખંડના ઋષિમુનિઓએ તપશ્ચર્યા અને યાતનદ્વારા જે મૂલ્યવાન સત્યોની પ્રાપ્તિ કરી હતી, તે ભરતખંડની બહાર જઈને ઇતર દેશોના મનીષીઓના સમાગમમાં આવી તેમની વિચારપ્રણાલિમાં ભારે પરિવર્તન કરી રહ્યા છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધનો પ્રાણુપ્રદ સંદેશ વહી જનાર કાષાયવસ્ત્રધારી બાહ્ય-લિક્ષુઓના જુઠું મિસર, મધ્ય એશિયા, ઇરાક, સિરિયા અને તેથીએ આગળના પ્રદેશોમાં તથાગતની અમૃતવાણી સંભળાવતાં ફરી વળ્યાં હતાં. તેમણે ભરતખંડના તત્ત્વજ્ઞાનનાં બીજ પશ્ચિમના પ્રદેશોમાં વાંધ્યાં. અહીંની આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિથી મુગ્ધ બની ગએલા પિથેગોરાસ અને ક્ષાહિયાનના જેવા કેટલાએ પરદેશી જ્ઞાનપિપાસુઓ તક્ષશિલા અને નાળંદના વિદ્યાલયોમાં આવતા, ભણતા અને જ્ઞાનનું ભાથુ બાધીને સ્વદેશ સ્વીકાવતા. ઋષિઓએ પાળેલી પોષેલી કામદુષ્ટાઓનાં દૂધ અરખો અને ચવનોએ વીધા અને તેના નવનીત ઇસુના ઉપદેશમાં નીતર્યા. ત્યાર પછી ધર્મવિગ્રહોના વાવાઝોડાં વીઝાયાં, કેટલાએ સૈંકા સુધી આ ભારતીય બ્રહ્મવિદ્યાની વેલીને પાગરવાનો અવસર એ તરફ ન મળ્યો. કોઈ કોઈ ઇસાઈધર્મના વિરક્ત સાધુઓની શુભ મંડળીઓદ્વારા આ વિદ્યા સચવાઈ રહી; પરંતુ ત્યાં પણ તેના ઉપર અનેક વિજાતીય આવરણ ફરી વળ્યાં. તેના સ્વરૂપમાં છેક રૂપાતર થઈ ગયું.

એમ કરતા કરતા અઠારમી શતાબ્દીનો આરંભ થયો. યુરોપના વિચારકો ત્યાંના ધર્મશુરુઓનાં જૂની ઢબના અશાસ્ત્રીય ઉપદેશવચનોથી અસંતુષ્ટ થયા હતા. સામાન્ય નીતિવાક્યોથી તેમના આત્માની ભૂખ ભાગતી ન હતી. તેમની બુદ્ધિ જીવનના મહાપ્રશ્ન ઉકેલવા મથી રહી હતી. પ્રયોગસિદ્ધ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ઉત્તર પણ આછા, અધૂરા અને શંકાસ્પદ હતા એવે સમયે કેટલાક પુરાતત્ત્વવિદ્યાનું અન્વેષણ કરનાર યુરોપીય પંડિતોનું લક્ષ આર્યદેશના સાહિત્ય તરફ આકર્ષાયું. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ, ઉચ્ચ સ્વાપર્ણ અને જ્ઞાનંત લક્ષિત એ ગુણ રૈવીસંપત્તિઓથી વિભૂષિત થએલા પાશ્ચાત્ય પંડિતોએ ભરતખંડના આ-

ધ્યાત્મિક રત્નરાશિનો પ્રકાશ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં દીકો. શોધખોળ કરનારા મંડળો સ્થપાયા અને પુરાતત્ત્વની શોધ કરનાર પંડિતોનાં પૂર ભરતખંડ તરફ વળ્યા. તેમણે પરિશ્રમ લેવામાં કયાશ નથી રાખી. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, તંત્ર, પદ્ધર્શન, કાવ્ય, નાટક, વ્યાકરણ, જૈન અને બૌદ્ધ સાહિત્ય, એવી એક એક શાળાના અધ્યયન પાછળ જીવનભર તપશ્ચર્યા આદરનાર જર્મન અને અંગ્રેજ પંડિતોએ ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને આર્યતત્ત્વદર્શનનાં વહુન ફરીથી પશ્ચિમ તરફ વાળ્યા. આ રીતે યૂરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં સાહિત્યના નવયુગનું મંડાણ થયું.

નવવિચારવિજ્ઞાન

આ રીતે પૂર્વના સાહિત્ય અને તત્ત્વચિંતન તરફ પશ્ચિમની પ્રજાના વિચારક અને સરકારી વર્ગનું લક્ષ્ય આકર્ષાયું. તેમને જ્ઞાનની ભૂખ લાગી હતી અને આ દૃશ્ય જગતની પાછળ શું છે, તે જાણવાની ભારે ઉલટ હતી એવા આત્મીના વખતમાં તેમને જ્ઞાનનો ભંડાર હાથ આવ્યો. ઘણા કાળના ભૂખ્યા ગાદુસને અન્ન મળે ત્યારે તે જેમ જે આવ્યું તે ખાવા મંડી જાય છે, પચશે દે નહિ પચે તેનો વિચાર કર્યા વગર કોળીઆ ઝટ ઝટ ઉતારતો જાય છે અને ખાદ્યપદાર્થ તેને જે રૂપમાં મળે તેની સારાસારતાનો વિવેક કરવા જેટલી ધીરજ તે રાખી શકતો નથી, તેવુંજ આચરણ પાશ્ચાત્ય જનતાએ આર્યતત્ત્વ વિજ્ઞાનના સંબંધમાં કર્યું. પરંપરા અને વિજ્ઞાતીય સંસ્કૃતિમાં પોષાયલા પંડિતો તેમની ગમે તેટલી પ્રામાણિક અને વિવેકી દૃષ્ટિ હોવા છતાં ઘણીવાર તેમણે અહીંના સત્યો સમજવામાં ગોથાં ખાધાં અથવા મૂળ વસ્તુને તેમની પોતાની માન્યતાઓનો ઓપ ચઢાવીને ગુણ અને સ્વરૂપમાં પલટાવી દીધી. ભરતખંડનું તત્ત્વદર્શન યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજાની આગળ જે સ્વરૂપમાં રજૂ થયું તેમાં આવી રીતે સત્ય અને અસત્યની મેળવણી થઈ ગઈ. આવા ગુણદોષવાળા દોષજનની અનેક વાનીઓનું આચરકુચર તેમણે ગ્રહણ કરવા માંડ્યું. ભરતખંડના વિચારોનું પૂર આવેજ ગયું અને તે વિચારોનું પ્રતિવમન કરતું નવસાહિત્ય નવી સ્વતંત્રતાના લુલ્લાસથી પ્રાણવંત બનેલા અમેરિકામાં થોડે થોડે પ્રગટ થવા લાગ્યું. પ્રાણવિનિમય, પ્રેતાવાહન, મનોબળના અમત્કાર, ક્રિશ્ચિયન સંયન્ત્ર વગેરે નાના પ્રકારની વિદ્યાઓને લગતાં પુસ્તકો અને વર્તમાનપત્રો ઉદનના લાગ્યાં. તેમાં અસત્ય તથા કાલ્પનિક બાબતોના ચરનીએ સત્યની દીગ્દર્શીએ ચળકતી હતી.

અમેરિકામાં રોજ હજારો પુસ્તકો પ્રગટ થાય છે અને તેની લાખો પ્રતો અપાટાબંધ વેચાઈ જાય છે. ત્યાંની પચરંગી પ્રજાને નવી વસ્તુ તરફ ભારે મોહ હોય છે. કાંઈક નવું સાલજવાની, કાંઈક નવો, ચિત્તને ઉશ્કેરે એવો યનાવ જોવાની તેમને ભારે ઉલટ હોય છે. આવી પ્રજાની આગળ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો ચેતનવત પ્રવાહ તેમને રુચે એવા આકર્ષક સ્વરૂપમાં મૂકવામાં આવે એટલે પછી તેના પરિણામનું પૂછવું જ શું ? ત્યાંના બુદ્ધિમાન લેખકો-એ તેમની કલમને માટે આ નવા અને ભારે નફાકારક વિષયને વધાવી લીધો. વાણીની છટા અને તર્કની પ્રભામાં તેઓ કોઈથી ઉતરે એવા નથી. નીરસ વિષયને રસિક યનાવવાનો કિમિયો તેઓ પોતાનો જ કહેવડાવે છે એકના એક વિષયપર પાંચપચીસ પુસ્તકો કેમ લખી કહાડવા અને એકની એક વાત અનેક વાર જૂદે જૂદે રૂપે વાચનારને કેમ કહેવી, એ હુન્નરમાં તેઓ પ્રવીણ હોય છે. આવા ઉસ્તાદ લેખકોના હાથમાં નવો વિષય આવ્યો અને તે પણ લોકોનાં મનમાં ચળ ઉત્પન્ન કરે એવો, એટલે પછી ત્રુટિ જ શાની ? હિંદને લગતા વિષયનું સૂચન કરે એવાં નામોથી અતિ પ્રોજેક્ટિવ લાખામાં લખાતાં પુસ્તકોનો પ્રવાહ ધોધબળ વહેવા લાગ્યો અને હજી વહ્યા જ નય છે. શુદ્ધ પરમાર્થની કથા એમાના કોઈકમાજ હોય છે અને તે પણ અનેક જાતની વિકૃતિઓથી ભરેલી. બીજાને પોતાના મનોબળથી કેવી રીતે વશ કરવા, તેમની પાસેથી પોતાનું કામ કેવી રીતે કરાવી લેવું, સંકલ્પબળથી વ્યાધિ કેમ મટાડવા, ભૂતપ્રેતાદિનું આવાહન કરીને પરલોકની વાતો કેવી રીતે જાણી લેવી, દૂરશ્રવણ અને 'દૂરદર્શન' વગેરે સિદ્ધિઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, સંકલ્પના બળથી પનવાન કેમ બનવું અને પ્રતિકૂળ સંજોગોને પલટાવીને બધું અનુકૂળ કેમ કરી નાખવું-આવી આવી લૌકિક તૃષ્ણાઓને તૃપ્ત કરનાર અને સત્તા તથા સામ્રાજ્યના લોભને સતેજ કરનાર સાચા તથા જૂઠા પણ નવા બુદ્ધિઓથી ભરપૂર પુસ્તકો લખાયા જ નય છે, અને પડતર કરતાં દશ-વીસગણી કિંમતે વેચાય છે આ જાતના સાહિત્યને તેના પ્રણેતાઓએ 'ન્યુ ટાઇ સાયન્સ' અથવા "નવિચારવિજ્ઞાન" એવું નામ આપ્યું છે, પણ આટલા આટલા દોષ છતાં એ સાહિત્યે નવીન પ્રજાની એક ભારે સેવા બજાવી છે સ્ફુળશરીર એજ મનુષ્ય છે, શરીરબળ એજ સર્વપ્રેમ બળ છે અને આ મર્ત્યલોક એજ સમસ્ત વિશ્વ છે—આવી ઘાતક માન્યતાઓને તેણે લોકોનાં હૃદયમાંથી ઉખાડી નાખી અને શરીરબળ કરતા મનોબળ વધારે દ્રેષ્ટ છે તેમજ

આ પૃથ્વી કરતાં પણ અનેકગણી ચિત્રવિચિત્ર દુનિયાઓ છે, એવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. નિર્માલ્યતા અને પામરતાને સ્થાને નિર્ભયતા અને આત્મશ્રદ્ધાની તેણે સ્થાપના કરી; પ્રતિકૂળ સંજોગોથી કચરાઈ, પીલાઈ અને નીચોવાઈ ગયેલા માનવીને આશ્વાસન આપીને ટટાર કર્યો; અને પોતાનાં સુખદુઃખને ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ શ્રીટાડવાનું સામર્થ્ય તેના પોતામાંજ રહેલું છે એ મંત્રની તેને દીક્ષા આપી.

આવા પ્રકારનું સાહિત્ય સર્વાંશે દોષરહિત ન હોવા છતાં પણ ઉપરનાં કારણોને લીધે સર્વ દેશની પ્રજાઓને હિતકારક છે. વિશેષ કરીને આ દેશની રાક પ્રજા, જે સૈકાઓ થયાં રાજનૈતિક અને સામાજિક વિષયોમાં અવનત થયેલી છે, જ્યાં સેંકડે નળાણું માણસો ચેતનરહિત પ્રારબ્ધવાદ (શુદ્ધ પ્રારબ્ધવાદ સાથે અમારો કશો વાધો નથી.) ના ઘેનમાં ઘોરતા અકર્મણ્ય અવસ્થામાં નિર્જીવ જીવન ગુજારતા કાળયાપન કરે છે, તેમને આ સાહિત્ય નૂતન પ્રાણ, જાળ અને શ્રદ્ધા અપીને પુનઃ ચેતનવંત બનાવશે. ગીતા, ઉપનિષદ તથા અન્ય પ્રાચીન અર્વાચીન ગ્રંથોમાં આત્માનીજ વિભૂતિનો પ્રકાશ હોવા છતાં નવશિક્ષણ પામેલા વર્ગને, એનાં એજ સનાતન સત્યો તેમને રુચે એવી ઢળમાં રજુ કરેલાં હોવાથી સવિશેષ ગ્રાહ્ય થઈ પડશે. આવા ઉદ્દેશથી મૂળ ગ્રંથોમાં યથોચિત સુધારણા કરી ગુર્જર પ્રજાસમક્ષ તેમના પોતાનાજ પૂર્વજોની સંપત્તિને નવા સ્વરૂપમાં આપવાનો આ પ્રયાસ છે

યોગી રામચરક અને તેમના સુખ્ય ગ્રંથો

યોગી રામચરક કોણ? એ પ્રશ્ન પણ સહજ કુતૂહલ ઉત્પન્ન કરે એવો છે. એ કોઈ અમેરિકા જઈ વસેલો હિંદુ હશે, એવી દૃઢપના સ્વાભાવિકરીતે થાય, પણ ત્યાંના લેખકોની ચતુરાઈથી હું બાણીતો થયેલો હોવાથી એટલું તો સમજી જાયો હશે કે એ કોઈ હિંદુના જેવું તખલ્લુસ ધારણ કરનાર અમેરિકન લેખક છે. હિંદુને મળતું નામ ધારણ કરવાના અનેક હેતુ સંભવે. તેમનું અન્વેષણ કરવા સાથે આપણને નિસ્સંકત નથી; પરંતુ સ્વામી રામતીર્થજી એ મહાશયને મળેલા અને તેઓના પરંપરિત શિષ્યોની મારફતે મારા જાણવામાં આવ્યું છે કે એમનું મૂળનામ વિલિયમ વૉડર એટ્કિન્સન છે. નવવિજ્ઞાન સાહિત્યના તે એક બાણીતા લેખક છે. પોતાના મૂળ નામથી એમણે ટેટલાંક પુસ્તકો પ્રગટ કર્યાં છે, તેમાં “સ્મરણશક્તિનું સંવર્ધન,” “પુનર્જન્મ અને કર્મનો નિયમ,” “વિજયની ગાવી,” “હાજરા ભરવાની વિદ્યા” વગેરે ઘણા બાણીતાં છે.

યોગવિદ્યાને લગતા પુસ્તકો તેમણે પોતાના મૂળ નામથી નહિ પણ “યોગી રામચરક” એવા તખલ્લુસ હેઠળ પ્રગટ કર્યા છે. (૧) હઠયોગ, (૨) શ્વસન-વિજ્ઞાન, (૩) રાજયોગ, (૪) જ્ઞાની યોગ, (જ્ઞાનયોગ જોઈએ.) (૫) ખ્રિસ્તી ધર્મનું આંતરિક રહસ્ય, (૬) યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, (૭) ઉંચા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, (૮) ભગવદ્ગીતા વગેરે. આ જખરદસ્ત લેખકના એકલાનાજ અથોથી એક અભાર્થ ભરાય અને સો કરતા વધારે રૂપીઆનું રોકાણ થાય.

સામાન્ય વિવેચન

“હઠયોગ” સિવાયના તેમના અન્ય યોગવિષયક અથોમા ઉપનિષદ્ આદિ પ્રાચીન અથોના છુટાંછવાયા તત્ત્વો જોવામાં આવે છે, પરંતુ અફસોસની વાત એટલીજ છે કે “રાજયોગ,” “જ્ઞાન યોગ,” “યોગવિદ્યાના અભ્યાસપાઠ” વગેરે લેખો વાચનારને આર્યતત્ત્વદર્શનનો પૂરો અને સાચો ખ્યાલ ભાગ્યેજ આપી શકે તેમ છે. યુરોપ અમેરિકાના પ્રવાસીઓ અત્રે મુસાફરીએ આવે છે, ત્યારે અહીંના સ્થળોના અને સંસારનાં ચિત્રો અક્રિત કરીને સાથે લઈ જાય છે, પણ એકલા એજ સાધનની મદદથી હિંદની ભૂગોળ અને સંસારનો અભ્યાસ કરનારમા જેટલી ઉણપ રહી જાય તેટલીજ ઉણપ એકલા મહાશય રામચરકના અથોથી ભારતીય દર્શનનો અભ્યાસ કોઈ કરવા માગે તો તેનામાં રહી જાય તેમ છે. એમા બે મુખ્ય દોષ છે. અપૂર્ણતા અને ખોટો દૃષ્ટિકોણ આધી જેઓ ઉપરોક્ત વિષયોમા કાંઈક પ્રવેશ કરી ચુક્યા છે. તેમને કાંઈક નિરાશા ઉપજે તો નવાઈ નથી અને જેઓ તદ્દન અનલિસ્ટ છે, તેઓ પ્રસ્તુત વિષયને લગતી અપૂર્ણ અને કાંઈક અસત્ય માહિતી ગ્રહણ કરી એસે એ પણ દેખીતુંજ છે આથી જાતીય અસ્મિતાને આડકતરીરીતે ક્ષતિ પહોંચે એ વાત પણ વિસરાવી ન જોઈએ દરેક ખાખતમા પરદેશીઓને પોતાના શુરુ માનનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની ખાખતમા તો હિંદની પાસેથીજ સૌએ પાઠ લેવાના છે. આ પુસ્તક તયાર કરતી વખતે આ એક દોષની અસર તેમાથી બને તેટલી ઓછી કરવાનો મેં અધ્યાશ્રિત પ્રયત્ન કર્યો છે અગાઉ ગણાવેલા અથો પૈકી નં. ૧, ૨, ૬, ૭, એ ચાર યોગમાધી સત્યની સાથે વિરોધ ન કરે એવી હિનકારક ખાખતોનું સંમેલન કરીને આ લઘુ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. છતાં મૂળ લેખક તરફ અન્યાય ન થાય તેટલા માટે તેમાના કેટલાક મુદ્દાઓ અને સમત ન હોવા

છતાં કાયમ રહેવા દીધા છે.

હઠયોગવિદ્યા

યોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા પતંજલિ કહેવાય છે, પણ પાતંજલયોગસૂત્રમાં હઠયોગની વિદ્યાનો સમાવેશ થતો નથી. તેમાં આસન અને પ્રાણાયામનું સૂચન છે, પણ વિગત નથી. ચોરાશી પ્રકારનાં આસન અને પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદ પતંજલિના પછીના કાળમાં થઈ ગએલા મહાયોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગોરખનાથ, કથકનાથ વગેરે પ્રખર તપશ્ચર્યા કરનાર યોગીન્દ્રોએ હઠયોગની વિદ્યાને સ્વાનુભવથી શોધી, ખીલવી અને સંપૂર્ણ કરી. “હઠયોગપ્રદીપિકા” “યોગદિવાકર” વગેરે અનેક ગ્રંથોદ્વારા એ વિદ્યા સચવાએલી હોવા છતાં આ અદ્ભુત વિદ્યા અત્યંત ગુરુગમ્ય હોવાથી એકાત્નિવાસી યોગીઓની પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય એવી છે.

નેતિ, ધૈતિ, ળસ્તિ, વજ્રોલી, ખેચરી, કપાલભાતિ વગેરે ક્રિયાઓ દ્વારા નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં, સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો, પ્રાણ અને અપાનને સ્થિર કરવા, કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવી અને એટલું કર્યા પછી સમાધિઅવસ્થામાં પ્રદ્યાનુસંધાન કરવું, એ હઠયોગનું કાર્ય છે. “હઠ” શબ્દ પણ અર્થસૂચક છે. ‘હ’ ચંદ્રને અને ‘ઠ’ સૂર્યને ઠેકાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે ચંદ્ર અને સૂર્યનાડી, કે જે ઈડા અને પિંગલા નામથી ઓળખાય છે, તેમનો જય કરી વચલી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણ વહન કરાવવાની વિદ્યા તે હઠયોગવિદ્યા. સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય એટલે પ્રાણ ત્યાં થઈને વહન કરવા માંડે છે. આટલું કાર્ય સિદ્ધ થયું એટલે યોગીએ અડધી મજલ કાપી એમ સમજવું. એટલું થયા પછી બાકીનું કામ ઘણું સરળ થઈ પડે છે.

રામચરકનો હઠયોગ

અનુમાન કરવું ઘણું જોખમભરેલું છે, પણ રામચરક મહાશય કદિ ભરતખંડની યાત્રાએ આવ્યા હોય અને અહીંના યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા હોય એવું તેમના લખાણપરથી લાગતું નથી. અમેરિકામાં હજી હઠયોગ પૂર્ણરૂપે પ્રચલિત થયો નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ અને રામતીર્થ જેમ રાજયોગ અને વેદાંતનો પ્રચાર કર્યો, તેમ કેાઈ પ્રવીણ હઠયોગી અમેરિકા ગયો હોય, એવું અમારા જાણ્યામાં નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી ત્યાંના લોકોનું હઠયોગવિષેનું જ્ઞાન ઘણું અપૂર્ણ છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણું અશ્લેષ

અસત્ય છે. અથકાર મુખપૃષ્ઠ ઉપરજ હઠયોગનો અર્થ શારીરિકકલ્યાણ કરે છે. એટલે કે હઠયોગ એટલે શરીરને નીરોગી અને બળવાન બનાવવાની વિદ્યા. આ ઉપરાત લેખકને હઠયોગવિષે વધારે માહિતી નથી. હઠયોગી નીરોગી અને બલવાન તો હોય છેજ, પણ એ કાંઈ એનું લક્ષ્ય નથી, યોગસાધનને અંગે એને જે જે ક્રિયાઓ કરવી પડે છે તેનાથી અને બ્રહ્મચર્ય વગેરે નિયમોના પાલનથી એના બળ, તેજ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે, એમાં શક નથી; પણ એટલાથીજ હઠયોગની પરિસમાપ્તિ થતી નથી, પણ યોગી રામચરકની સમજ પ્રમાણે હઠયોગ એટલે મિતાહાર, દીર્ઘશ્વસન, વ્યાયામ, શુદ્ધ વાયુર્નું સેવન ઇત્યાદિ આરોગ્યના નિયમોનું પાલનજ છે, એટલે એ (ઉપર ગણાવેલા) પ્રત્યેક વિષય ઉપર એમણે જે કાંઈ લખ્યું છે, તે ઘણુંજ ઉપકારક છે. તેમાં ઝાઝી નવીનતા ન હોવા છતાં પણ લેખકની કલમમાં એવી શક્તિ છે કે અનેક પુસ્તકોમાં દળાઈને લોટ જેવા થએલા વિષયને પણ એણે નવા જેવો બનાવ્યો છે અને આખું પુસ્તક વાંચ્યા પછી વાગક તેમાંથી આરોગ્યની બાળતમા કાઢ ને કાઢ નવું શીખશે અથવા તો જાણેલું છતાં જેને આજ સુધી આચારમાં નથી મૂક્યું તેને આચારમાં મૂકવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરશે. એ બધું ખરૂં, પરંતુ એ હઠયોગ તો નથીજ. હઠયોગવિષે જેઓ અનભિજ્ઞ છે, તેમના મનમાં આ અતિ પ્રાચીન આર્પવિધાવિષે અસત્ય અભિપ્રાય ઉત્પન્ન ન થાય અને મહાશય રામચરકની માફક યોગની નાલી, ખસ્તી વગેરે ક્રિયાઓનું રહસ્ય સમજ્યા વગર એ ક્રિયાઓની મફકરી કરવાનો અપરાધ તેઓ ન કરે, એટલા માટેજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે.

આજના સમયમાં બધી વિદ્યાઓની અવનતિ થઈ છે અને હઠયોગની બાળતમા પણ તેમજ બન્યું છે. તેમ સંગીતની દૈવી કલાને કાઈક અંશ આજે હલકા પ્રકારના લોકોના હાથમાં રહી ગયો છે, તેમ હઠયોગની પણ કેટલીક ક્રિયાઓ રખડતા સાધુવેરાગીઓ જેટલે ખાતર લોકોને બતાવતા રૂંદે છે એવા કોઈ કોઈ મૂળે બાળાઓ પરદેશી પ્રવાસીઓની નજરે પડ્યા હોય અને સંભવ છે કે આ બધામાં રામચરક મહાશયે જ્યાં જ્યાં યોગીઓનો ઉપહાસ કર્યો છે અથવા તો તેમને તથા તેમની ક્રિયાઓને ખોટા રૂપમાં દર્શાવી છે, તે આ પ્રવાસીઓએ આપેલા વૃત્તાંતોને આધારે હોય વસ્તુષ્ઠી એટલે પદ્મ મોળ હાથ લાખુ અને ચાર અંગળ પહોણ બાની મહામહર્ષિ કપલુ ગૃહીને બહાર કહાડવાની ક્રિયા.

જેનો હેતુ જઠરના કફપિત્તાદિ દોષોનું નિવારણ કરવાનો છે અને અનેક પ્રકારનાં આસનો કે જે શરીરની લઘુતા માટે, વાત, પિત્ત, મેદ વિગેરે દોષો ટાળવા માટે, પ્રાણની સમતામાટે તથા કુંડલિનીના ઉત્થાનમાટે યોજાયાં છે અને વજોલીની ક્રિયા કે જેનાવડે ઉપસ્થદ્રારા દૂધ આદિ પદાર્થોનું શોષણ કરવામાં આવે છે અને જેના શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક લાભનો સુમાર નથી; તે જાણે નટના ખેલ હોય તેમ મેળાઓમાં અને યાત્રાનાં સ્થાનોમાં રખડતા બાવાવેરાગીઓ કરી ખતાવી પેટ ભરે છે. સાચા યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા વગર અને દશ હજાર ગાંડે દૂર રહીને યોગવિદ્યાની સમીક્ષા કરવાનું સાહસ કરનાર બિચારા રામચરક મહાશય એમજ સમજી બેઠા કે આજ હઠયોગીઓ અને આજ હઠયોગ. આવી ભૂલ એમણે એકલાએ નહિ પણ ઘણાએ કરી હશે. નવશિક્ષણનો એક દોષ એ છે કે પોતાને કેળવાએલા માનતા યુવકો સૌના પરીક્ષક બની જાય છે અને યોગી મહાત્માઓ પાસે શિષ્યભાવે, જિજ્ઞાસુપણે જવાને બદલે જાણે પોતે તેમના ઉપર ઉપકાર કરતા હોય અથવા તો તેમને શું આવડે છે, તેની પરીક્ષા કરવા જતા હોય એવા ભાવથી સતોની પાસે કદાચ જાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો આ રસ્તો નથી. જે પોતાને મોટો અને જ્ઞાની માને, તેને જ્ઞાન કેવી રીતે મળે ? શિષ્યભાવે નમ્રતાપૂર્વક, અભિમાનરહિત થઈને સંતોનાં ચરણ સેવનારજ્ઞ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. રામચરક મહાશયે એવા કોઈ સંતની સેવા કરી હોત તો તેમનું હઠયોગ-વિષેનું જ્ઞાન આવું ક્ષુદ્ધક અને અસત્ય ન હોત.

કેટલીક ગંભીર ગેરસમજ

રામચરક મહાશય એમ સમજી બેઠા છે કે આ બાવાવેરાગીઓની ક્રિયાઓ હઠયોગનાં અંગ નજ હોઈ શકે; એટલે હઠયોગ તો એનાથી તદ્દન જૂદીજ વિદ્યા હોવી જોઈએ. વળી જેનાથી શરીરને શ્રમ પડે એવું હઠયોગમાં હોયજ કેમ ? શરીરના સુખ તરફ વિશેષ કાળજી રાખનાર પ્રજામાના એકને આવી શકા સહજે ઉત્પન્ન થાય એવી છે. વર્તમાન સમયમાં પુષ્કળ ખાનપાન અને ભોગવિલાસથી અકળાર્થ ગએલા પશ્ચિમના દેશોમાં ‘સાદા-જીવન’ અને ‘કુદરતી જીવન’ના પોકાર સંભળાવા લાગ્યા છે. આ મતને માનનારા વિદ્વાનો તરફથી પુષ્કળ સાહિત્ય પ્રગટ થતું જાય છે. રામચરક મહાશયના મનમાં વસી ગયું કે ખાનપાન, શ્વસનક્રિયા, વ્યાયામ, નિદ્રા

વગેરેમાં જે કાંઈ કૃત્રિમ અને કુદરતથી વિરુદ્ધ છે તેને ઠેકાણે આ બધી બાબતોમાં કુદરતના રાહનું અનુસરણ કરવું, એવુંજ નામ સાચો હઠયોગ. સ્વચ્છતાના સારામાઠા સંસ્કાર પડતાં પહેલાં પ્રાચીન સમયમાં મનુષ્યો જેવું શારીરિક જીવન ગાળતાં હતાં, તેવાજ જીવન તરફ તેની પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરવી એ હઠયોગનું પરમ લક્ષ્ય. દાખલાતરીકે અત્યારે લોકો જરા તરા ચાવીને કોળીઓ ગળે ઉતારી દે છે, તેમ ન કરતાં ધીરે ધીરે ચાવીને ખાવું, તીખા તમતમાં મસાલાવાળી સ્વાદિષ્ટ સામગ્રીઓને બદલે સાદો પૌષ્ટિક આહાર કરવો, ઉપર ઉપરનો અધુરો શ્વાસ લેવાને બદલે ફેફસાં હવાથી ભરાય તેવો ઉઠો શ્વાસ લેવો, શારીરિક મહેનત કરવી, અને પૂરતી નિદ્રા લેવી બસ આજ હઠયોગના સાધન અને આરોગ્ય તેનું પરમ ધ્યેય ! રામચરક મહાશયનો આવો અભિપ્રાય હોવાથી લગલગ દરેક પ્રકરણના આરંભમાં તેઓ કાં તે જાંગલી માણસોનું, પશુનું અથવા નાના બાળકોનું દષ્ટાંત રજૂ કરે છે. પશુપત્નીઓ, બાળકો અને અણસુધરેલી બતિઓ હવાથી ફેફસાં ભરાય તેવો શ્વાસ લે છે, તે પ્રમાણે ઉઠો શ્વાસ લેવો એનું નામ પ્રાણાયામ ! અને એ સિવાય જે કાંઈ બીજું હોય તે હિંદુસ્તાનના નાગા, રવડતા, ઢાંગી બાવાઓના ઢોગ અને પેટ ભરવાના પ્રપચ ! અમેરિકામાં હઠયોગની આવી વ્યાખ્યા નહીં શકે, કારણ કે ત્યાં તેનું ખડન કરનાર હોય કોણ ? પણ અહીં તો રામચરક મહારાજનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પડ્યા વગર રહેજ નહિ. યોગીનો પ્રાણાયામ એટલે માણસ કુદરતીરીતે જેવો શ્વાસ લે છે, તેવો શ્વાસ લેવો તે ! પ્રાણનો નિર્દોષ કરીને બ્રહ્માનુસંધાન કરવાની અત્યંત શુદ્ધગમ્ય વિદ્યાની આવી અધુરી, ખોટી વ્યાખ્યાથી અહીંના અજ્ઞાણ વાચકો જાતિ માં ન પડે તેટલા માટે અનિચ્છાએ આટલું ખંડનાત્મક કામ કરવું પડ્યું છે. છતાં વાચકને પુનઃ સ્મરણ કરાવું છું કે આહાર, શ્વસનક્રિયા, જળનો ઉપયોગ ઇં વગેરે એમણે જે લખ્યું છે તે ઘણું જ હિતકારક અને આચારમાં ઉતારવા જેવું છે.

ઠેકલીક વિચાર કરવા જેવી તુટીઓ

હઠયોગ એટલે આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા, એવી વ્યાખ્યા કાંઈ કરે તો તેનાથી હઠયોગના સંબંધમાં માત્ર જેરસનજ થવા ઉપરાંત બીજું તુકશાન નથી. પણ રામચરક મહાશયનું સાહસ આટલેથી નથી અટકતું. તેમણે યોગીએ નીકરતો અને પ્રાણાયામના તરેહ તરેહના વિધિ

ખતાવ્યા છે. લગભગ દરેક નવી ક્રિયાનું વિધાન ખતાવતી વખતે પ્રાસ્તાવિક રૂપે તે કહેતા આવ્યા છે કે: “આ ક્રિયા હિંદના યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે;” “તેઓને ઘણી પ્રિય છે,” વગેરે વગેરે. કયા યોગીઓની એ મહાશય વાત કરતા હશે, તે તો પ્રભુ જાણે ! જે ત્રણ સારા સારા યોગસિદ્ધમહાત્માઓનાં ચરણ સેવનાર્થ મને સફલાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ રામચરક મહાશયે ખતાવેલી કોઇપણ ક્રિયા કે કસરત કરતા મેં તેમને જોયા નથી; તેમ એવી કસરતોનો ઉપદેશ પણ તેઓ કોઇને આપતા નહિ. આ કસરતની વાતો હું કદિ કદિ તેમની આગળ કરતો ત્યારે તેઓ માત્ર હસતા. આ સાહસ પણ દરગુજર કરી શકાય; પણ જ્યારે એમણે ખતાવેલી ક્રિયાઓ કરનારને શારીરિક નુકસાન થવાનો સંભવ હોય ત્યારે તો વાચકને ચેતવણી આપવા સાફ એમનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડ્યા સિવાય બીજો ઇલાજ નથી. નજીવા દોષોને બાદ કરતા એમના કેટલાક ગંભીર દોષ જે પ્રકારના છે:— (૧) યોગશાસ્ત્રમાં ન હોય એવી કેટલીક બાબતો, (૨) યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય એવી કેટલીક ક્રિયાઓ.

પ્રથમ પહેલા વર્ગના થોડાક દોષ સંક્ષેપમાં ગણાવીએ:—

(૧) સૌર્યકેન્દ્ર નામના નાડીચક્રની રામચરક મહાશય ખડુ તારિક્કરે છે; તેનું સ્થાન જઠરની નીચે ખતાવે છે. એના ઉપર કેટલીક ક્રિયાઓ કરતી વખતે મનની વૃત્તિને સ્થિર કરીને ત્યાં પ્રાણનો સંચય કરવાનો પ્રયોગ તેમણે ખતાવ્યો છે. યોગશાસ્ત્રના કોઇ પણ પ્રામાણિક ગ્રંથમાં આ ચક્રનો ઉલ્લેખ નથી. ષડચક્રોમાં તેની ગણના થતી નથી. મૂલાધાર ચક્રથી સહસ્રદળ સુધીના સુષુમ્ણાના માર્ગમાં જે જે ચક્રો આવી જાય છે, તેમાં સૌર્યચક્ર નથી આવતું.

(૨) શોધક પ્રાણાયામ—યોગશાસ્ત્રમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ ગણાવ્યા છે. સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી, સીત્કારી, શીતલી, લસ્ટ્રિકા, બ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની. શોધક પ્રાણાયામ એ રામચરકની પોતાની શોધ હશે, એમ માનવું પડે છે.

(૩) ખસ્તી—મહાશયને સાફ કરવાને માટે અંગ્રેજી ઢબની એનીમા કે પિચકારી વાપરવાની એ ભલામણ કરે છે, પણ યોગની ખસ્તીક્રિયા તે આજ ક્રિયા એવું જે તેઓ માને છે તે ભૂલ છે. ખસ્તીક્રિયામાં રખરની નળીવડે મહાશયમાં પાણી ચડાવવામાં આવતું નથી; પરંતુ ઉડિયાન બંધ કરીને પ્રથમ પેટમાંની હવા કહાડી નાખવામાં આવે છે. એટલે હવાના દબાણના બળથી પાણી

એની મેળે ઉપર ચડે છે. ત્યાર પછી યોગી નૌલિક્રિયા કરે છે, એટલે નલને બેઠે બાબુએ ધુમાવે છે. આમ કરવાથી માત્ર શેર પાણીથી આખો મલાશય ધોવાઈ જાય છે એનિમાથી લીધેલું પાણી મલાશયમાં છ સાત આગળથી વધારે આવે જતું નથી, એટલે તેનાથી બધો મલાશય કદિ સાફ થતો જ નથી. x તાત્પર્ય એ છે કે યોગીની ખસ્તીક્રિયાની સાથે પાશ્ચાત્ય એનીમાની સરખામણી કરી શકાય જ નહિ; છતાં બુદ્ધાબની ગોળીઓ ખાઈને જેમ તેમ દસ્ત ઉતારનારના હિતમા તો એનીમા આશીર્વાદરૂપ જ છે. બુદ્ધાબની દવાઓ કરતાં તો તે બહુ જ ઓછું નુકશાન કરે છે

(૪) યોગીની કસરતો-હકીકત એવી છે કે યોગીને કસરત કરવાની જરૂર નથી પડતી. પાણી લરવાનું કે લાકડા ફાડવાનું કામ તો તે નજ કરે. યોગીને શ્રમ કરવાની, ઉપવાસ કરવાની અને ઘણે હઠ પાણીએ સવારમાં સ્નાન કરવાની યોગશાસ્ત્ર મના કરે છે, તે અમેરિકામાં રહ્યા રહ્યા યોગીઓની દિનચયોની વાતો કરનાર રામચરક સાહેબ શું જાણે ? યોગીને તો તેના આસનના અભ્યાસથીજ પૂરતો વ્યાયામ મળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના એકે એક અવયવનો પૂર્ણ વિકાસ થઈ શરીર સુદર, ઘાટીલુ, દૃઢ અને તેજસ્વી થઈ જાય છે.

(૫) વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરવાની ક્રિયા—અહીં તેા રાત્રચરક મહાશયે કમાલ કરી બતાવી છે. યોગીઓ ઊર્ધ્વરેતસ હોય છે એ વાત સારી, પણ તે તે વજ્રોલીની ક્રિયા સિદ્ધ થાય અને જનનેન્દ્રિયનું સ કુચન પૂરેપૂરું થઈ જાય ત્યાં-રેજ એ પરિણામ આવે. એમણે કોઈની પાસેથી કાઈક લાગુ પડતું સાલજ્યું હશે એટલે જાણે કોઈ અતિગૂઢ ક્રિયાનો લેહ ન ખુલ્લો કરતા હોય એમ ગલીરપણે સાત્ર થોડાક સામાન્ય શ્વાસ લઈને અને તેની સાથે રૂદ્ધપદાની મિલાવટ કરીને તેઓ ઊર્ધ્વરેતસ બનવાનું વિધાન બતાવે છે. આનાથી સ્વલ્પજન કર્યું નુકશાન નથી અને થોડી વાર સુધી વીર્યની રક્ષા કરવાના વિચાર ઉપર ચિન્ત એકાદ થવાથી જેટલો લાભ થતો હોય તેટલો ધાય પણ ખરો, પણ યોગીઓની નિગૂઢ ક્રિયા તે આજ ક્રિયા છે, એનું તે કોઈએ નજર સમજી લેવું.

[illegible]

પ્રાણાયામની વિધિમાં પહાડ જેવી ભૂલ

હવે બીજા પ્રકારના દોષની ચર્ચા કરીએ. સૌ કોઈ જાણે છે કે પ્રાણાયામ તો શુરુ પાસેથી શીખ્યા પછીજ કરાય. નાડીઓ શુદ્ધ ન હોય અને પ્રાણતું યથાવિધિ નિયમન કરવામાં ચૂક થાય તો પ્રાણ પ્રક્રુપિત થઈ ભારે નુકશાન કરે છે. પોતાની જાતે શુરુ બની જઈને અથવા ચોપડીઓ વાંચીને પ્રાણાયામ કરનારા કેટલાએ ગાંડા બની ગયા છે, કેટલાએ આંખો શુમાવી છે. કેટલાકના કાનમાંથી પડ્ડ જ વહ્યા કરે છે, કેટલાકને ક્ષયરોગ થયા છે અને બિચારી યોગવિદ્યા વિનાશપરાધે વગોવાય છે. પ્રાણાયામ યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી સર્વ રોગનો નાશ થઈ અંતે અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે; નહિ તો અનેક વ્યાધિઓને પણ ઉત્પન્ન કરે છે. એના સંબંધમાં ‘હૃઠયોગપ્રદીપિકા’નું કથન વિચારવા જેવું છે. યોગશાસ્ત્રના તમામ પ્રામાણિક ગ્રંથોનો એવોજ અભિપ્રાય છે.

પ્રાણાયામાદિયુક્તેન સર્વરોગક્ષયો ભવેત્ ।

અયુક્તાભ્યાસયોગેન સર્વરોગસમુદ્ભવઃ ॥

કયા કયા વ્યાધિ થાય તેનો પણ “હૃઠયોગપ્રદીપિકા” ચોખ્ખે ચોખ્ખો-જ નિર્દેશ કરી દે છે:—

હિક્કા શ્વાસશ્ચકાસશ્ચ શિરઃકર્ણાક્ષિવેદનાઃ ।

મવંતિ વિવિધા રોગા પવનસ્ય પ્રકોપતઃ॥

આવી તલવારની ધારપર ચાલવા જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાના નિરૂપણ-માં રામચરક મહાશયે બે જબરદસ્ત ભૂલો કરી નાખી છે. એક તો મોં-વાટે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની તેઓ ભલામણ કરે છે. વળી તે પણ એકધારાએ નહિ પણ કકડે કકડે કહાડવાની શિક્ષા આપે છે. આનું પરિણામ શું થાય તે જુઓ. “હૃઠયોગપ્રદીપિકા”માં લખ્યું છે કે:—

વક્રેણ વાયોર્નિ સારણં ત્વભ્યાસાનંતરમપિ ન કાર્યં । વલહાનિકર્ત્ત્વાત્ ।

અર્થાત્ અભ્યાસ પરિપકવ થયા પછી પણ મુખવાટે શ્વાસ ન કહાડવો; કારણકે એથી બળની હાનિ થાય છે. બીજી પહાડ જેવી ભૂલ પૂરક, રેચક અને કુંભકના પ્રમાણમાં તેમણે કરી છે. સામાન્યરીતે નિયમ એવો છે કે પૂરકથી આરંભણી કુંભકની અને, બમણી રેચકની માત્રાઓ હોવી જોઈએ; પણ રામ-ચરક મહાશય કુંભકની પૂરકથી અડધી અને રેચકની પૂરકના જેટલી રાખ-વાની સલાહ આપે છે. મુખવાટે શ્વાસ કહાડવાનો નહિ પણ શ્વાસ લેવાનો

પ્રાણાયામનો પ્રકાર છે ખરો. સીસાટી પ્રાણાયામમાં દાંતની વચ્ચે જીભ દબાવીને વચ્ચેના માર્ગદ્વારા વાયુ જેવવાનો વિધિ છે. વળી શીતલી પ્રાણાયામમાં જીભવડે નાળચા જેવી આકૃતિ કરીને તે વાટે શ્વાસ લેવાનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે, પણ રામચરક મહાશય તો સીસાટી વગાડતા હોઇએ તેવી મોંની આકૃતિ કરીને કકડે કકડે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની ભલામણ કરે છે; કારણ કે હિંદના યોગીઓ તેમ કરતા આવ્યા છે ! કયા યોગીઓ તે તો રામચરક જાણે ! એમણે ઉડતી વાતો કદાચ સાંભળી હોય !

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

ચાલો, હવે હઠયોગમાથી જ્ઞાનયોગ તરફ નજર કરીએ. અહિં પણ સત્ય અને અસત્યની મેળવણી, સ્થૂળમાથી સૂક્ષ્મમા જતા તેમણે મનુષ્યની બનાવટમાં વપરાયેલા સાત તત્ત્વોનું વિવેચન કર્યું છે. આમા કાષ્ઠક થિયોસોફીની ગંધ આવે છે. વાડ, એ સાત તત્ત્વો કયા ? સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, સાહજિક મન, બુદ્ધિ, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા. આ વિભાગ પણ સ્વ-કલ્પિત છે. કાષ્ઠ પણ આર્યશાસ્ત્રનો તેને આધાર નથી. એમા પાંચ કોશ અને ત્રણ પ્રકારના શરીર તથા પચ્ચીસ તત્ત્વોમાથી બધાની ટનુંબર દીધેલી છે. તે જોખને વચ્ચની ગડી કરવા જતા બધા કપડાનો ગુચવારો કરી મૂકનાર આપણી ટોસી ચાલ આવે છે. પચ્ચીસરણ જોવું વેદાતની પહેલી ચાપડી જેવું પુસ્તક વાચનાર પણ એથી હસ્યા વગર ન રહે

જીવ અને આત્મા

એ બધું તો ઠીક, પણ “ જીવમાં રહેલો આત્મા ” આવું આશુત સત્ય જ્યારે રામચરક મહાશય જાહેર કરે છે, ત્યારે તો અમેરિકામાં જન્મેલા આ નવા ગ્રંથિને જે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા પડે છે કેતવાદી ખ્રિસ્તી ધર્મમા આત્માનું સ્વરૂપ બતાવેલું નથી. તેથી ઘણાને એવી ભ્રાંતિ હોય છે કે માણસની અંદર ભગવાનનો અંશ તેજની કણિકાની માફક ચળ-દતો પડ્યો હોય છે અને તે જીવને સન્માર્ગ તરફ ગ્રેરે છે દેખકના મન ઉપર પડેલા બાળપણના આવા સંસ્કારમા ભરતખંડના વેદાતની દોડીક ટનુંબર ભળી ગઈ. પરિણામ એ ઘણું છે કે દેખક દૈત અને સકૈત વચ્ચે વચ્ચાં જોતા ખાસ કરે છે

પદ્મિમતા બધા પાંડતોની એક સામાન્ય આશ્ચર્ય

ત ગતી અવરધાસાથી માણસ ધીમે ધીમે સુધરતો આ સ્થિતિએ આવ્યો

છે અને હવે પછી તે ઘણો આગળ વધી જશે. આ માન્યતા બધા પશ્ચિમના પંડિતોએ પકડી રાખી છે અને આ દેશમાં પણ તેનો ચેપ લાગ્યો છે. યૂરોપનો ઇતિહાસ જોતાં આ વાત કાઠક સાચી લાગે છે, પણ યૂરોપ કાંઈ આખું જગત નથી. ભરતખંડનો ઇતિહાસ તો જૂદીજ વસ્તુસ્થિતિ બતાવે છે. એ રીતે તો માણસો જંગલીપણામાંથી સુધારાપર આવતા નથી પણ દેવો જેનું પૂજન કરે એવા ઋષિઓના વારસો ક્રમેક્રમે ઉલટા બગડતા આવે છે. યૂરોપની પ્રજાના પૂર્વજો જંગલી હતા એ વાત સંભવિત છે, પણ બગડદાર એ વાત હિંદની પ્રજાને લાગુ પાડી તો ! જ્યારે યૂરોપના વડવાઓ નાગા ફરતા, કંદરાઓમા રહેતા, કાચા માછલાં ખાતા ત્યારપહેલા તો અમારા વડવાઓએ ષડ્દર્શન, કાવ્ય, નાટક, એવી એવી અનેક સંસ્કૃતિની શાખાઓનો વિકાસ કર્યો હતો. યૂરોપની પ્રજામાંથી કેટલાકનેજ આત્મતૃષ્ઠા ભાગી છે; બાકી તો હજી તેમને ત્યાં આંતર્વિગ્રહોની હોળીઓ સળગે છે અને સામાન્ય જનતા તો હજી આત્મા શી ચીજ છે તેનો વિચાર કરવા જેટલીએ તૈયાર નથી થઈ, છતાં રામચરક મહાશય તો પ્રાચીન હિંદ અને અર્વાચીન યૂરોપઅમેરિકા, સાંને એકજ આટલે ખેસાડીને કહે છે કે:-

“ મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની ઝાંખી થવાની છે તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. ”

એક અદ્વિતીય પ્રજાનું જ્ઞાન કે જેને જાણ્યા પછી કશુંએ જાણવાનું અવશિષ્ટ ન રહે, એ જ્ઞાનના કરતાં કયા ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની યોગી રામચરકને ઉમેદ હશે ! પણ વાત સાચી છે. યૂરોપે વરાળ અને વીજળીનું, કોલસા અને ઘાસ-લેટનું, ખાંબગોળા અને ઝેરી વાયુનું “વિશાળ જ્ઞાન” મેળવ્યું છે અને પ્રજા-જ્ઞાન હજી ભવિષ્યમાં કદાચ મેળવે; પણ એ યૂરોપ અમેરિકાના કલમબાળો ! રખેને તમારી સાથે હિંદને સંડોવતા.

આત્માનું દર્શન તો અમારા પૂર્વજો હજારો વર્ષો પૂર્વે કરી ચૂક્યા છે અને આજે પણ કેટલાય જ્ઞાની મહાત્માઓ કરી રહ્યા છે. “ ગાયને જીવ નથી ” એ તો હજી તમારે ત્યાં મનાય છે. અમારે ત્યાં તો “ સચરાચર પ્રજા વિરાજી રહ્યું ” એ સૂત્ર તો હવે શીખવવું પડે એમ નથી, છતાં રામચરક શું કહે છે ?

“ આત્માનું સ્વરૂપ આપણે બહુજ થોડું સમજી શક્યા છીએ. ” “ સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ તો હાલના મનુષ્યોમાંથી કોઈએ જોયું નથી

અને નજીકના લવિધ્યમા જોવાનો સંભવ પણ નથી. ” અહીં “ આપણે ” એટલે યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજા, એવો અર્થ લઈએ તો આ કથન ખરાબર છે; નહિ તો એ અમેરિકાના યોગીરાજ રામચરક ! સાંભળો, શ્રુતિ લગવતી શું કહે છે ?

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनि सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् । नान्त प्रज्ञं न वहि प्रज्ञं नोभयत न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् ।
अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचित्यमव्यपेक्ष्यमेकात्मप्रत्ययसार प्रपञ्चो-
दामपशान्तं शिखमद्वैतम् × × × × (माण्डूक्यોपनिषत्)

આત્માનું સ્વરૂપ કૈવલ્ય છે, એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આર્યઋષિમુનિઓ આજથી હજારો વર્ષ પૂર્વે આપી ગયા છે સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ ।

પણ એમા એકલા રામચરક અપરાધી નથી. એમા તો યૂરોપઅમેરિકાના લગલગ તમામ લેખકો એકસરખા અપરાધી છે. એમને મનડી જગત એટલે યૂરોપ. એક પ કિત તત્ત્વજ્ઞાનનો ઇતિહાસ લખે છે, તેમા ક્રીસ્ટ, રોમ અને યૂરોપના દ્વિલસુદ્ધાનીજ ચર્ચા બીજો જગતના મહાપુરુષોની ગણના કરે છે, પણ તેની ગણતરીમા એશિયાનો એક પણ વીર આવે નહિ યૂરોપની એ તારીર છે, છતાં સાદાપણુનો આરોપ હિંદુપર મૂકાય છે સૌ પડતાને પાટુ મારે.

“ મધુરેણ સમાયેપત્ ” એ નીતિવાદ્ય પ્રમાણે મધુર પણ સાચા ઉદગારથી ઉપોદ્ધાતની સમાપ્તિ કરીએ. દોષ તો સોમા હોય. સૂર્ય અને ચંદ્રને ડાવા હોય છે, તેથી તેમના તેજને કોઈ અપકાર કહેશે ? અનેક ત્રુટિઓ અને ઠેટલાક ગભીર દોષ હોવા છતાં યોગી રામચરકે પશ્ચિમની પ્રજાની ભારે સેવા કરી છે. તેમને જડતામાથી ચેતન તન્નુ ગતિ કળ્પવાની ગ્રેન્થા કરી છે. દેહાત્મભાવનામાથી તેમને જાગૃત કર્યા છે પરંપુરેણે ઉત્તરના, નિષ્કામ કર્મયોગ સાધવાનો અને “હું આ નંધર દેહ નથી, પણ અજર અમર આત્મા છું, ” એવું ધ્યાન કરવાનો યોગ આપ્યો છે અને તેમને મારે આટલો યોગ શાંતિ આપે નથી

અહીં ના વારાનારને પણ આ યોગ તેટલોજ ઉપકારક છે અન્ય તે દેવતાના નામે સ્મરણનાયે શુભ રાતના સ્વપ્નને અને સ્વપ્નારીને ‘ હો સદ્ગુણ આ સ્મરતુ પાત્ર પ્રીત સ્મરણ બનજો તમાગત પૂર્વજોની એ સન્નિધિ, સન્નિધિના દિવારા મજબૂતી ત્યાંથી પાડી કરી છે એ સન્નિધિ

તીપક-વલનાર }
અર્ચક ૧૯૧૮-૧૯૧૯ } વર્તમાનના અસામાન્ય

યોગતત્ત્વ

સ્કંધ ૧ લો-સ્થૂળશરીર

અધ્યાય ૧ લો-હટયોગ પટલે શું ?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખાઓ છે તેમાંની મુખ્ય અને પ્રસિદ્ધ શાખાઓના નામ (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) જ્ઞાનયોગ (૪) કર્મયોગ એ પ્રમાણે છે. આ ખંડમાં એમાંથી માત્ર પહેલાજ પ્રધાનના યોગનું વિવરણ કરવામાં આવશે.

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા સ્થૂળશરીરના સરક્ષણ, આરોગ્ય અને અન્ય નેજા પોતાનો વિષય ગણે છે અને તે આરોગ્યને બળવી રાખવાના નિયમે બતાવે છે, તેને હઠયોગ કહે છે તે પ્રકૃતિની સાથે રહીનેજ રાહ અને અકૃત્રિમ જીવન ગાળવાનો માર્ગ બતાવે છે અને પાશ્ચાત્ય દેશોમાં 'પ્રકૃતિના રાહ તરફ પાળ વળો' એવી જે ખૂબ હમણાં હમણાં સલાહવા દેતી છે, તેને હઠયોગ કીલી લે છે. પરમાત્મ એટલેજ છે કે યોગીને પ્રકૃતિ તરફ પાળ ફરવાનું જેજ નહિ, કારણ કે તે પ્રકૃતિની સાથેજ રહેતો આવ્યો છે અને પ્રકૃતિના માર્ગનું જ અનુસરણ કરતો આવ્યો કે બાદ પદાર્થોની પછાત રીતવાની અથવા હોલપતાને વશ થઈને વર્તમાન સમયની સ્થિતિએ ની માફક તે વિવેકપુરિત હશે નહીં તેમ પ્રકૃતિને તેમની માફક છેક તિરુરી પણ ગયો નહીં સમાવેશ. ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરવાની દાદના નક પ્રચલિત રીતોના મોહ તરફ યોગીનું મન હલિ રહેતું નથી, તેને હેડે ના

ઉપલા વિષયો તરફના મોહને નાનાં બાળકોના રમતો તરફના મોહ સાથે સરખાવીને હસી કહાડે છે. પ્રકૃતિ માતાને યોગેથી યોગી કદિ હેઠે ઉતરતો નથી, પણ પ્રતિપળે માતાના શરીરની સાથે લપાઈ જઈ તેનાદ્વારા યુષ્ઠિ, બળ, સ્વાસ્થ્ય અને સંરક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. હઠયોગના આરંભમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં પ્રકૃતિના નિયમોના પાલનસિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ. જ્યારે જ્યારે તમારી આગળ અનેક પ્રકારની રીતિઓ, માન્યતાઓ અને યોજનાઓ રજુ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે માત્ર એકજ કસોટીપર તેમને સૌને કસી જોલે કે: ‘એમાંની કયી પ્રકૃતિની સાથે મેળ રાખનારી છે.’ જે પ્રકૃતિ સાથે ઘનિષ્ટ એકતા ધંરાવતી હોય તેનોજ સ્વીકાર કરજો. પાશ્વિમના દેશોમાં વર્તમાન સમયમાં આરોગ્યના વિષયને લગતી અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓ, માન્યતાઓ અને યુક્તિઓનો વરસાદ વરસવા લાગ્યો છે, તેમાંથી કોનું અનુસરણ કરવું તેનો નિર્ણય કરવા માટે ઉપર બતાવેલી કસોટી વાચકોને ઘણી ઉપકારક થઈ પડશે. દાખલાતરીકે કોઈ એમ કહેનાર નીકળી આવે કે ઉઘાડે પગે ચાલીને પૃથ્વીની સાથે સમાગમમાં આવવાથી મનુષ્યના શરીરમાં રહેલી વિજ્ઞાનિક શક્તિ અથવા આકર્ષણશક્તિ ઘટી જાય છે અને તેટલા માટે રબરની ચકતીઓવાળા જોડા પહેરવાની અથવા કાચના પાયાવાળા પલંગપર સૂવાની સલાહ આપવામાં આવે તો તમામ આકર્ષણશક્તિને આપનારી પૃથ્વીમાતા મનુષ્યશરીરમાંથી આકર્ષણશક્તિને ચૂસી લે છે, એ વાતને સાચી માનવા અગાઉ તમારી જાતનેજ પૂછો કે: “આ બાળકમાં કુદરત પોતે શું કહે છે?” અને કુદરતનો ઉત્તર સાંભળવાને માટે તમે તપાસ કરો કે રબરની ચકતીઓ બનાવીને પહેરવાનું તથા પલંગના પાયા કાચના બનાવવાનું કુદરતના કાર્યક્રમમાં છે? બલવાન આકર્ષણશક્તિવાળો અને રંગેરંગ ચેતનથી ભરેલો માણસ રબરની ચકતીઓ અને કાચના પાયાનો ઉપયોગ કરે છે? જગતની બળવાન જાતિઓએ કદિ એવાં ઘેલા કહાડયાં છે? લીલા ઘાસથી છવાયેલી જમીનપર સૂવાથી કદિ નબળાઈ લાગે છે? પૃથ્વીમાતાના વક્ષઃસ્થળ ઉપર આજોટવાની મનુષ્યને કુદરતીરીતે ઇચ્છા થઈ આવતી નથી? ઉઘાડે પગે દોડવાને નાનાં બાળકો સ્વાભાવિકરીતે આતુર નથી હોતાં? ખૂટ અને મોજાં કહાડી નાખ્યા પછી ઉઘાડે પગે ફરવાથી પગનાં તળીયાંને વિશેષ આરામ નથી મળતો? રબરની ચકતીઓવાળા ખૂટમાં આકર્ષણ-

શક્તિ તથા ચેતનનો ખાસ વધારો કરવાનો ગુણ છે ? વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધી કહાડવાથી સમજાશે કે એમાં કશું વળુદ નથી. રખરના તળીઆ તથા કાચના પાયામાં આકર્ષણશક્તિને જાળવીજ રાખવાના ગુણવિધે ચર્ચામાં ઉતરીને અમે વખત ગુમાવવા ચાહતા નથી માત્ર ઉદાહરણને ખાતરજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે. સામાન્ય અવલોકન કર્યાથી હરકોઈ માણસને સમજાઈ જશે કે તમામ આકર્ષણશક્તિ પૃથ્વીમાંથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, પૃથ્વી એ આકર્ષણશક્તિથી ભરેલી વિજળીક બેટરી જેવી છે અને મનુષ્યને માગતાની સાથેજ પોતાની શક્તિ આપવા તે હમેશા તૈયારજ છે. ખરી વસ્તુસ્થિતિ આવી હોવા છતાં પૃથ્વીમાં જાણે શક્તિની ઉણપ હોય અને મનુષ્યશરીર જે પૃથ્વીનુંજ સત્તાન છે, તેમાંથી જાણે તે શક્તિ ચુસી લેતી હોય, એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કદાચ વર્તમાન સમયના પેગંબરો-સાથી કોઈ એમ પણ કહે કે હવા 'પ્રાણ' આપવાને બદલે મનુષ્યના પ્રાણનું શોષણ કરી લે છે !

એવીજ રીતે કોઈ પણ વાદ અથવા માન્યતાને કુદરતની કમોડીએ કમી જોજો-અમારી પોતાની માન્યતાઓને પણ કોડકો નહિ-અને જે કુદરતના નિયમો સાથે તેમનો મેળ બેસતો ન હોય તે બેગલે તેમનો અધીકાર કાઢે. એમ દરવાગાજ સલામતી છે. ચાલ ચાલોતે જે કુદરત તરફની પુરાવિત્તક છે, ધાડું નથી.

યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓવિષે આજે નિઃસ્પર્શ રહે અને અતિ સૂચવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. પણ તેમાંના કોઈના હકોનેજ વિચારીને અમારું આવડત નથી માત્ર તેનાવિષય સંબંધ સાબ ઉલ્લેખ કરીને એ વિષયને અધીકારીવામાં આવેલાં આસ વગણ સુબ્યક્તિ કરી દે છે કે તે હક-માન્ય નહીં. એવીઓના બાવાઓ અને શિષ્યાઓના દલન દલ વિચારને કાઢે છે એવા કેટલાક પોતાને હકોવાળો પહેલોટો તે પછી હકોને અત્યંત નર્મ તેમને હક-માન્ય પણ માનતી હોતી નહીં. એ દોષ એ ના કરી ન કેટલાક અન્યને તેનું હકનગલન આપણે સામાન્ય રીતે કરી દીધું નહીં, તેમના હકને પોતાનો પણ બોલાવે છે અને એ દસ તે એટલે સહેલું કે જે હકોને અન્યને એના પાપ, સગર, વાળે અને પરિવ્રજા દેતા એના અંતરેજ નેરો દેવે દેવ કરીને તેઓ સ્વીકારે હકવાળી કે હક અસહ્ય હકને કરી અન્યને અધીકારી અને એવાઓને સહિત કરે છે અને તે છે અને કે જે હકને કે જે હકને

પણ પેદા કરે છે. અલબત્ત, એમની કેટલીક કસરતો અજાયબ જેવી છે, એમાં શક નથી અને માત્ર તમાશો જોવાની જિજ્ઞાસાની ખાતર જેઓ જોવા માગતા હોય તેમને માટે જોવા જેવી પણ કહેવાય, પણ યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તપાસતા એમાં કશું મહત્ત્વ આપવા જેવું નથી. દાખલાતરીકે આંતરડાં, અન્નાશય અને ગળાના અવયવોની ક્રિયાને ઉલટાવીને મલાશયમાં રહેલા પદાર્થ જે મલાશયના નીચલા દ્વારવાટે નીકળવા જોઈએ, તેને પોતાના મુખ-દ્વારા બહાર કહાડવાની કરામત જે માત્ર અભ્યાસદ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તેનો તમાશો તેઓ ગર્વસહિત કરી બતાવે છે. શારીરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીને માટે કદાચ આ તમાશામાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરું, પણ સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને ઘણી સૂઝ ચડે છે અને એક મનુષ્યને આવું કામ કરતો જોઈ તેને માટે મનમાં ઘણા પેદા થાય છે. અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેનું કથવાતે મને વર્ણન કર્યું છે, તેના જેવીજ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી બતાવે છે; પણ સરીરને તંદુરસ્ત, બળવાન અને કુદરતી સ્થિતિમાં રાખવા ઇચ્છનારને તેમાંથી કશું શીખવાનું મળે એવું અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી. એમનાજ જેવા બીજા કેટલાક મતાંધ સાધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે. તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કેઈ ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી; કેઈ પોતાના હાથને ઉંચો ને ઉંચો રાખીને સૂકવી લાંકડા જેવો કરી નાખે છે; કેઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા વધાર્યેજ જાય છે; કેઈ કેઈ એકજ આસને એવા સ્થિર થઈને બેસી રહે છે કે તેમની જટામાં પક્ષીઓ માળા પણ બાંધે છે, આવી ને આવીજ હુસવા જેવી ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને “મહાત્મા” માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની આશાએ તેમને ખવડાવે અને પૂજે. કાં તો તેઓ પક્કા ઠગ છે અથવા તો જોટી માન્યતાઓની પાછળ થેલા થઈ ગયેલા મૂર્ખાઓ છે. એમનીજ જાતના માણસો યુરોપ અમેરિકામાં પણ જોવામાં આવે છે. તેઓ પોતાના શરીર-પર જાતે કરેલા જખમો અથવા શરીરની બનાવટી ખામીઓ લોકોને બતાવે છે અને સૂઝ આવે એવી એમની હાલત જોઈ સૂઝાતા લોકો આડું મો કરી તેમના તરફ પાંધ પેસો ફેંકે તે વડે તેઓ ગુજરાન ચલાવે છે.

જેઓ સાચા યોગીઓજ છે, તેઓ તો ખરેખર ઉપર વર્ણવેલા પામર મનુષ્યોની દયાજ ખાય છે. તેઓ હઠયોગની વિધાને ઘણી અગત્યની સમજે છે; કારણ કે તેનાવડે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કામ કરવાના સાધનરૂપ અને

આત્માને વસવાયોગ્ય નિવાસરૂપ સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત શરીરની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ વિલાગમા સાદી અને સરળ પદ્ધતિથી હડયોગના મૂળ સિદ્ધાંતો સમજાવવાનો અને શરીરનું પોષણ તથા સંરક્ષણ કરવાના હેતુથી યોગીઓ દેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તે જાતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. દરેક વ્યક્તિના હેતુઓ પણ અમે જન્યા તેટલા સમજાવ્યા છે. પ્રથમ તો પાશ્ચાત્ય શરીરશાસ્ત્રની પરિભાષાની મદદ લઈને શરીરના લિંગલિંગ ધર્મોનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી કુદરતની યોજના અને કાર્યપ્રણાલી, જેને અનુસરવાનો યોગ્ય પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે દેવા પ્રકારના છે. નેનું વર્ણન કરવું ઉચિત માન્યું છે. આ કાંઈ 'વંદાની ચોપડી નથી' અને એમા વૈદકને લગતી જાણદંતો કયો ઇસાદો પણ કરવામા આવનાર નથી કુદરતી રીતિતે પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા મુંઝવું જોઈએ, તે જાતાવ્યા ઉપરાંત વ્યાધિનું નિવારણ કરવાના વિષયને પણ આ પુસ્તકની મર્યાદા બહારનો માન્યો છે. એનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનુષ્યને દૈનિક જીવનમા થી જીંડાવીને તેને ફરીથી કુદરતીરીતે જીવન ગાળના શીખવવું, જ્યારે એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે જે નિયમોના પાલનનું તંદુરસ્ત માનસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેજ નિયમોનું જો ખરાબર પાલન કરવામા આવે તો વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય પણ તંદુરસ્ત મર્યાદા જોઈએ. જીવન ગાળવની સારી કુદરતી, હલ્કાપણુભરેલી અને અદ્વિતિય પદ્ધતિનો હડયોગ ઉપદેશ આપે છે તે હમેશા કુદરતનાજ રાહ પર ચાલે જે અને વર્તમાનસમયમા મનુષ્યજીવનની અંતર તથા તથા દૈનિકતા લગભગ ગાં છે. તે સ્વર્ગનો ત્યાગ કરવાની મનુષ્યને પાતાં અસહી રાહ પર લાવવાનો તેનો હેતુ છે.

કરવા માટે આંતરડાંમા મલમલનું કપડું ઘાલીને તેને પાછું બહાર કહાડવાની ક્રિયા જે કુદરતી ક્રિયા સાથે સરખાવતાં કુદરતથી વિરુદ્ધ માલમ પડે છે તેને આ પુસ્તકમા સ્થાન આપ્યું નથી; તેવીજ રીતે હૃદયના ધબકારા બધ કરવાની કે શરીરના આભયંતરિક અવયવોના તમાશા કરી બતાવવાની કરામતો પણ અમે સમજાવી નથી. આવી આવી બાબતોને વિષે આ પુસ્તકમા એક શબ્દ પણ લખવામાં નહિ આવે; પરંતુ જે અવયવ પોતાનો સ્વાભાવિક ધર્મ બજાવતો નહોય, તે ફરીથી તાબેદાર સેવકની માફક પોતાનું કામ કરતો થાય એવી આજ્ઞા તે અવયવને કેવી રીતે કરવી તેનો વિધિ તો અમે જરૂર બતાવીશું, તેવીજ રીતે જે અવયવોનું હલનચલન આપણા હાથમા નથી અને જેમણે એક પ્રકારની હડતાલ પાડીને પોતાના કામકાજ બધ કરી દીધાં છે, તે અવયવોને તમારા અધિકારનીચે કેવી રીતે લાવના, તે શી-બવવાની પણ અમે જરૂર સમજાવે છીએ; પરંતુ એ બધું લોકો આગળ તમાશા કરવા માટે નહિ પણ ખરૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનતરીકેજ સ્વીકારવાનું છે.

વ્યાધિવિષે અમે ઝાઝી ચર્ચા કરી નથી. માત્ર અમે વાચકની દૃષ્ટિ આગળ તાંદુરસ્ત પુરુષ અથવા સ્ત્રીનું ચિત્ર અંકિત કર્યું છે અને એવી તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને તેઓ તેને કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, તે વાત વાચનાર પોતેજ અવલોકનવડે શોધી કહાડે એવી સૂચના કર્યા પછી એવાં સ્ત્રીપુરુષોની રહેણી-તથા દિનચર્યા તરફ અમે વાચકનું લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે. આટલું કર્યા પછી અમે તેને કહીશું કે તમારે તેમના જેવા થવું હોય તો તમે પણ તેમનું અનુકરણ કરો અને તેમના જેવા થાઓ. બસ, આટલુંજ કામ અમે માથે લઈએ છીએ અને એ “આટલા”માં વાચકના હિતમાટે જે કંઈ કરવું ઘટે, તે બધાનો સમાવેશ થઈ જાય છે અને બાકી જે રહે તે તેણે પોતેજ કરી લેવું જોઈશે.

યોગી પુરુષો પોતાના દેહનું શા કારણથી જતન કરે છે, હઠયોગનો મૂળ સિદ્ધાંત શો છે, જીવનની તમામ શ્રેણીઓની અંદર રહેલું પરમ ચૈતન્ય શું છે, શરીરમાં રહેલી મહાન જીવનશક્તિ પોતાનું નિર્મિત કામ કર્યેજ જાય છે એવી શ્રદ્ધા રાખવાનું શું કારણ છે અને તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં આવે અને આપણા શરીરની અંદર રહીને તે કાર્ય કરતી હોય તે વખતે કરી દબલ કરવામાં ન આવે તો તેમાં આપણા શરીરને કેવળ લાભજ છે, એમ માનવાનું શું કારણ છે, એ બધા વિષયો આ લેખનાં કેટલાંક પ્રકર-

છોમાં ચર્ચવામા આવશે.

વાચક ! તમે અંતઃસુધી વાચ્યે જાઓ અને તમને જે કાંઈ અમે સમજાવવા માગીએ છીએ તે તમને સમજાઈ જશે—જે સ દેશો જગતને પહોંચાડવાનો અમોને આદેશ થએલો છે. તે તમને મળી જશે. “હઠયોગ એટલે શું ?” એવો જે પ્રશ્ન આ પ્રકરણના આરંભમા પૂછવામા આવ્યો છે, તેના ઉત્તરમાં તમને કહેવાનું છે “આ પુસ્તકને તમે અંત સુધી વાંચી જશો એટલે હઠયોગનું સ્વરૂપ તમને થોડુંક તો સમજાઈ ગયુંજ હશે અને બાકીનું સ્વરૂપ સમજવા માટે તમારે આ પુસ્તકના ઉપદેશને વ્યવહારમા મૂકવા પડશે એટલું કહ્યું છે તો જે જ્ઞાનમાટે તમે તરશ્યા છો, તેને પ્રાપ્ત કરવાના રાહ ઉપર તમે ઘણા આગળ વધી શકશો.

અધ્યાય ૨ જો

સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે ?

યોગશાસ્ત્ર એક બાબતનો એવો ઉપદેશ કરે છે કે આપણા દેહ પાદિવિદ્ય અને આપણામા રહેલા બીજા ઉચ્ચ પદાર્થના તત્ત્વોની સંખ્યામતીબ, તે પાણી નિદ્રા છે, અને બીજી બાબતોએ એક સાચા શરીરના પાયાનું માનવત, વ્યાયામ, સુપ્રારાણ વગેરેને લગતો ઉપદેશ પ્રાણીક સ્થાનકાર્થ માટે છે અને તેના ઉપર ભાર તમને તેને અગત્યનું સ્થાન આપે છે, એ લોકોને સમજાવવાનારને બેઉ ઉપદેશોની વચ્ચે વિરોધ લેવું દેખાતું છે. વાસ્તવમાં હઠયોગને યોગશાસ્ત્રની એક શાખા છે, તે સ્થૂળશરીરના ઉપદેશ અત્યંત હલકા છે અને શરીરને સ્થિર તથા પૂર્ણ રીતે વિસ્તૃત કરવાના નિયતો સમજાવતી, વળતે શરીરના ધર્મને લગતી દરેક બાબતને ધારી લીધેલો સ્થૂળદેહને

સ્વાભાવિકરીતે આવી ભૂલ કરી જોસે છે, પણ તેનું આતરસ્વરૂપ જોનાર ઉપર કહ્યા તેવા ભ્રમમાં પડતો નથી.

યોગીઓ પોતાના શરીરનું શામાટે જતન કરે છે, તે વાચકને સમજાવવાની અમને જરૂર દેખાતી નથી, તેમ સ્થૂળશરીરનીજ માવજત, સંવર્ધન અને તેનો શાસ્ત્રીય રીતિએ વિકાસ કરવાનો ઉપદેશ આપવાના હેતુથી લખાએલા આ વિષયની પ્રસિદ્ધિને માટે વાચકની ક્ષમા માગવાનું પણ અમે ઉચિત સમજતા નથી.

વાચક સારી રીતે સમજે છેજ કે યોગીના મત પ્રમાણે શરીર એ મનુષ્યનું ખરૂં સ્વરૂપ નથી. યોગી સારી પેઠે જાણે છે કે અવિનાશી આત્મા કે જેના અસ્તિત્વનું દરેક જણને થોડુંઘણું જ્ઞાન હોય છે, તે શરીર નથી પણ શરીરની અંદર રહેવાવાળો અને શરીરનો ઉપયોગ કરવાવાળો છે. યોગીને મનથી શરીર તો માત્ર વખતોવખત આત્માને ધારણ કરવાના અને કહાડી નાખવાના વસ્ત્રને ઠેકાણું છે. તેઓ શરીરનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતા હોય છે, તેથી કરીને શરીર એજ મનુષ્ય છે, એવી ખોટી ભ્રમણાથી તેઓ કદિ ભોળવાતા નથી; તેમજ આટલું આત્મજ્ઞાન હોવા છતાં પણ શરીરરૂપી યંત્રની અંદર રહીને અને તેનાવડે આત્મા કાર્ય કરી શકે છે, એ અગત્યની વાતનું તેઓ કદિ પણ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. તેઓ એટલું માને છે કે જીવાત્મા જ્યાંસુધી ઉન્નતિક્રમની વર્તમાન સ્થિતિ ભોગવે છે, તે સ્થિતિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાંસુધી તેના આવિર્ભાવ અને વિકાસને માટે શરીરરૂપી ઢાંકણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરને યોગીઓ આત્મદેવનું મંદિર માને છે, તેથી કરીને શરીરના કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય જેટલું અગત્યનું છે, તેટલુંજ અગત્યનું કામ શરીરની સંભાળ લેવાનું અને તેનો વિકાસ કરવાનું પણ છે, કારણ કે અપૂર્ણરીતે ખીલેલા અને રોગી શરીરદ્વારા મન પોતાનું કાર્ય જેવું જોઈએ તેવું કરી શકતું નથી; તેથી કરીને શરીરની મારફતે આત્માને જે જે કામ લેવાનાં છે, તે બધાં કામ એવા શરીરવડે થઈ શકતાં નથી. અલખત, યોગી આથી પણ એક પગલું આગળ જાય છે અને તે બાર દઈને જણાવે છે કે શરીરને મનના પૂરેપૂરા અધિકારનીચે લાવી મૂકવું જોઈએ અને એ યંત્રને એવું આજ્ઞાધીન બનાવી દેવું જોઈએ કે મનરૂપી માલિકનો ઇશારો થતાંજ તેની મરજી મુજબ તે કામ કરવા મંડી જાય.

હવે જો શરીરની યોગ્ય રીતે સંભાળ લેવામાં આવે, તેને જેવું જોઈએ

તેવું પોષણ મળે અને તેની ખિલવાણી થાય તોજ તે સંપૂર્ણરીતે જીવાત્માને અધીન થાય છે. સંપૂર્ણરીતે કેળવાએલું શરીર પ્રથમ તો મજબૂત અને તદ્દરસ્ત હોવું જોઈએ. આજ કારણને લીધે યોગી પોતાના મ્યૂળશરીરની અતિશય લક્ષ્યપૂર્વક સલાહ રાખે છે, અને પૂર્વના દેશોમા વ્યાયામશાસ્ત્રની જે પદ્ધતિ પ્રચલિત છે, તેમા પણ હકથેયોગના શાસ્ત્રનો કેટલોક ભાગ આવી જાય છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં શરીરને કેળવનારા તાલિમખાત્રો અને પહેલવાનો માત્ર શરીરને શરીરની ખાતરજ ખીલવે છે અને “હું આ શરીરજ છું” એવુંજ ઘણા ખરા તો માનતા હોય છે, પણ વાસ્તવમા તો શરીર એ તેના ખરા સ્વરૂપનું સાધન અથવા યંત્રજ માત્ર છે. યોગી એમ બાણી-નેજ અને જીવાત્માના વિકાસના કાર્યમા એનો ઉપયોગ કરવાના હેતુથીજ એ યંત્રને ખીલવીને સંપૂર્ણ બનાવવા ઈચ્છે છે. તાલિમખાત્રો માત્ર સ્વયંચાના તત્ત્વનચલન અને માંસપેશીઓની ખીલવાણી ઉપરજ લગ્ન આપતા હોય છે, પણ યોગી તો આ કામમા પોતાના મનને પણ સમાવેલ કરી દે છે અને શરીરની માંસપેશીઓને બળવાન બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ મસ્તિશ્ક, હૃદય તથા મન્દિરો, અવયવો અને પરમાણુઓને સજીવ કરી દે છે. નહીં તો એટલું કરીને પણ તે અટકતો નથી તે તો શરીરના એકે એક ભાગને પોતાના આધિકારતળે લાવી રાખે છે અને તાલિમખાત્રોને લેતા મન્દિરના પીંજર ખુલ્લો નથી હોતો, એવા શરીરની આકરના પોતાની એકે કામ નાના અને સ્ત્રી આસાસજીવ માત્ર દરનારા એવા બે પ્રમાણના સંપૂર્ણ પોતાને સંપૂર્ણ આધિકાર બેસાડી રાખે છે.

અધ્યાય ૩ જો

દિવ્ય કારીગરની અદ્ભુત કારીગિરી

યોગશાસ્ત્ર માને છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેની જરૂરીઆતોને યોગ્ય શરીર-યંત્ર પરમેશ્વરે આપેલું છે અને તે યંત્રને હુમેશાં કામ કરવાને યોગ્ય રાખવાના અને વળી કદાચ બેદરકારીથી એ યંત્ર બગડી જાય તો તેનું સમારકામ કરવાનાં સાધન પણ એ યંત્રની અંદરજ ઇશ્વરે મૂકી રાખેલાં છે. યોગીઓ શરીરને અતિ ચૈતન્યપૂર્ણ-શક્તિએ બનાવેલું એક યંત્ર સમજે છે. તેમની દૃષ્ટિએ શરીરનું સંગઠન એક એવું અપૂર્વ યંત્ર જણાય છે કે જેની કલ્પના અને કાર્યપ્રણાલીમા અગાધ ચાતુરી અને સ્નેહનું ક્ષણે ક્ષણે દર્શન થયા વિના રહેજ નહિ. યોગીઓ જાણે છે કે જગતમા એક પરમ ચૈતન્ય છે તેને લીધેજ આ પાર્થિવશરીરનું અસ્તિત્વ છે અને એજ ચૈતન્ય આ શરીરદ્વારા સદાસર્વદા કાર્ય કરી રહ્યું છે. કોઈ પણ માણસ ઇશ્વરીય નિયમોની સાથે જેટલો અંશે એકતાનતા સાચવે છે તેટલો અંશે તે આરોગ્ય અને બળનો ભોક્તા બને છે. જ્યારે મનુષ્ય એ નિયમોથી વિપરીત દિશામાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેના શરીરમાં અવ્યવસ્થા અને વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે જે પરમ ચૈતન્યે આ સુંદર માનવશરીરની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેને તે સ્વહતું રક્ષણતું મૂકી દે એમ માનવું એ હસી કહાડવા જેવું છે; કારણ કે શરીરના એકે એક કાર્યમા એજ પરમ ચૈતન્યનું નિયામકત્વ જોવામાં આવે છે. તેથી કરીને તેનાથી ડરી ન જતાં તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં કશી હાનિ નથી.

આ પરમ ચૈતન્યકે જેના આવિભાવને આપણે “પ્રકૃતિ” “જીવનશક્તિ” એવું જુદા જુદાં નામથી ઓળખીએ છીએ, તે શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવાને સર્વદા તત્પર હોય છે. શરીરમાં થએલા બગાડનું સમારકામ કરવું હોય, જખમની અંદર રૂઝ લાવવી હોય, બાંજેલા હાડકાનું જોડાણ કરવું હોય, શરીરચંત્રની અંદર જામી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવ. હોય-સારાંશમાં શરીરરૂપી સંચાને કામ કરવા જેવી સ્થિતિ-માં માનવ માટે જે કામ કરવું ઘટે તે કરવા એ ચૈતન્યશક્તિ તૈયાર ને તૈયાર જ રહે છે તેને આપણે ‘વ્યાધિ’ કહીએ છીએ તે બીજું કંઈજ

નહિ પણ આપણે શરીરમાં દાખલ થવા દીધેલા અને ત્યાં જામવા દીધેલા એટલી પદાર્થોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો કુદરતનો પ્રરમ હિતકારક પ્રયત્ન છે.

હવે આ શરીરગ્રંથ કેવા પ્રકારનું છે, તે જરા સમજી લઈએ. એક જીવાત્મા આ અવસ્થામાં ગહીને જે કાર્ય કરી શકે તે કરવા માટે તેને એક જડ દેહરૂપી નિવાસસ્થાનની જરૂર છે, એવી કલ્પના કરો. શુભવિદ્યા જાણનારાઓને માલૂમ હોય છે કે અસુક પ્રધાનને વિદ્યાસ શિદ્ધ કરવા માટે જીવાત્માને હાડમાસના બનેલા પાજરાની જરૂર પડે છે હવે શરીરકાગ જીવાત્મા પોતાની કચી કચી જરૂરીઆતોને પૂરી કરવાની ઉમેદ રાખે છે તથા તેને જે જોઈએ તે બધું કુદરતે તેને પૂરું પાડ્યું છે કે નહિ તેની ગ્યાપણે તપાસ કરી લઈએ.

સાથી પ્રથમ તો જીવાત્માને વિચાર ઉત્પન્ન કરવા માટે ઘણીજ કુશળતા પૂર્વક યોજેલા ઉપાયોવાળા એક સુગઠિત ચત્રની જરૂર પડે છે તે ચત્ર આખા શરીરની નાના પ્રકારની ગતિઓનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ હોવું જોઈએ કુદરતે ઉપર જાણાવેલા તમામ શુભવાળું મગજરૂપી ચત્ર મનુષ્યને આપેલું છે. જો મગજવડે શા શા કામ થઈ શકે તે તો હજી આપણા સમજવામાં પડ્યું પૂરા નથી આવ્યા. અત્યારરૂપીમા પોતાના નાના પ્રધાનના મમમાજમા મનુષ્ય પોતાના મગજના જે ભાગનો ઉપયોગ કરે તે તે તો આજના મનુષ્યને અજાણ અપ ભાગ જે માનવપ્રજા ભણે ઉન્નતિમંત્રણ વધારે આપવામાં આવે છે. તે અત્યારરૂપી નહિ વપરાયલા જે ભાગનો ઉપયોગ મનુષ્ય કરે.

ને પહોંચાડવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ભયની ચેતવણીના, ફર્યાદોના અને મદદની પ્રાર્થનાના સંદેશા મગજ તરફ ચાલ્યા-જ આવે છે.

ત્યાર પછી પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ગમન કરવાનું વાહન પેળું જોઈએ. વનસ્પતિ અવસ્થાની સ્થાવર દશાના કરતાં મનુષ્યે વધારે આગળ પ્રગતિ કરી છે. તેનામાં ગતિમાન થવાની વૃત્તિ ઉદ્ભવી છે અને વસ્તુઓને પકડવાની તથા તેમનો ઉપયોગ કરવાની ઇચ્છા પણ હવે તેનામાં જાગૃત થઈ છે, એટલે કુદરતે તેને અવયવો, માસપેશીઓ અને નસો આપ્યાં છે.

ત્યાર પછી શરીરનો ઘાટ જળવાઈ રહે, ખહારના આઘાતમાંથી તેનું રક્ષણ થાય, શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બને તથા ટટાર ઉભુ રહી શકે, તે માટે તેને એક પ્રકારના મજબૂત ચોકઠાની જરૂર જણાય. એટલે કુદરતે તેને માટે અસ્થિપિંજર તૈયાર કર્યું. યંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એની રચના અદ્ભુત અને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી છે.

બીજા દેહધારી જીવોની સાથે વિચારની આપ-લે કરવાના સ્થૂળ સાધનની જીવને જરૂર પડી, એટલે કુદરતે શ્રવણ અને વાક્ ઇન્દ્રિયની રચના કરી દીધી.

આ બધું થયા પછી જે ભાગમાં મરામત કરવાની જરૂર જણાય તે ભાગમાં સમારકામનાં સાધનો લઈ જવાની, ભાગ્યુંતૂટ્યું હોય ત્યાં નવું રચવાની, નબળું જણાય ત્યાં પોષણ આપવાની તેમજ ઠીકઠાક કરવાની જરૂર ઉભી થઈ. એટલે કુદરતે જીવની મદદે આવીને એવી ગોઠવણ કરી દીધી કે જેથી કરીને કચરો, વાસીદું અને નકામી ચીજો કચરાપટ્ટી તરફ ચાલ્યાં જાય અને ત્યાંથી શરીરનગરની બહાર નીકળી જાય. કેટલોક કચરો તો શરીરની અંદર ને અંદરજ બળીને ખાખ થઈ જાય એવી ગોઠવણ પણ કરવામાં આવી છે. શરીરમાં જીવનતત્ત્વનો સંચાર કરનાર રુધિર જે ધમનીઓ અને શિરાઓમાં થઈને વહન કરે છે, તે ધમનીઓ તથા શિરાઓ અને જ્યાં શરીરમાનો નકામો પદાર્થ બળી જાય છે તથા લોહી પ્રાણવાયુયુક્ત થાય છે, તે ફેફસાં એ બેઉ સાધનો કુદરતે પૂરાં પાડ્યાં છે.

શરીરનું બંધારણ ઘડવા માટે તથા બગડેલા ભાગની મરામત કરવા માટે શરીરને બહારના પદાર્થોની જરૂર પડે છે. તેને માટે કુદરતે ખાવાનાં, પચનક્રિયા કરવાનાં, ખોરાકમાંથી પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું શોષણ કરવાનાં,

ના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે તો તેને માંદા પડવાનો વખત આવે નહિ. જ્યારે પ્રકૃતિના કોઈપણ નિયમનો ભંગ થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરની અસાધારણ અથવા અપ્રાકૃતિક દશા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અમુક બાહ્યચિન્હરૂપે પ્રગટ થાય છે. તે બાહ્યચિન્હને આપણે વ્યાધિ એવું નામ આપેલું છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ, તે બીજી કાંઈજ નહિ પણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થએલી અસાધારણ સ્થિતિને ફેરવી નાખવાના અને અસલની સાધારણ સ્થિતિમાં શરીરને મૂકવાના કુદરતે કરેલા પ્રયત્નનું પરિણામ છે.

વ્યાધિ એક ખરેખરું અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થ છે, એવું માનવાની અને ઓલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. “ વ્યાધિએ આપણા ઉપર હુમલો કર્યો છે, ” “ વ્યાધિ અમુક અવયવમાં ઘર કરી બેઠો છે, ” “ વ્યાધિ તેનું કામ કરી રહ્યો છે, ” “ અમુક વ્યાધિ ઘણો દુષ્ટ છે, ” “ અમુક વ્યાધિ ઘણો નરમ છે, ” “ અમુક વ્યાધિ દવાને પત કરતો નથી, ” “ અમુક વ્યાધિ ઉપર દવાની ઝટ અસર થાય છે ” ઇત્યાદિ ઓલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. જાણે વ્યાધિને અસ્તિત્વ હોય, તેનામાં અમુક લક્ષણ હોય અને તેનામાં જાણે જીવતાં પ્રાણીઓના ગુણ હોય એવી રીતે આપણે તેને વિષે ઓલીએ છીએ. તે જાણે આપણા ઉપર ચડી બેસતો હોય અને આપણો નાશ કરવા પાછ-જન પોતાનું બધું બળ અજમાવી રહ્યો હોય તેમ આપણે તેને વિષે ખ્યાલ બાધીએ છીએ. જાણે તે વાઘ કે વરૂ હોય તેમ આપણે તેને ગણીએ છીએ અને તેની સાથે યુદ્ધ કરવા બાહ્ય ચડાવીએ છીએ. આપણો સઘળો પ્રયત્ન તેનો નાશ કરવા અથવા તેને નસાડી મૂકવા માટેનો હોય છે.

કુદરત કાંઈ તરંગી અને અવિશ્વસનીય નથી અમુક નિયત કાયદાઓને અનુસરીનેજ શરીરની અદર જીવન આવીર્ભાવ પામે છે, અને તે પોતાનું કાર્ય ધીમી સ્થિર ગતિથી કર્યું જાય છે, ક્રમેક્રમે જીવનનો પ્રવાહ વિપુલ અને અજવાન અને છે, એમ કરતાં કરતા તે ઉન્નતિના શિરોચિન્હને સ્પર્શ કરે છે, ત્યારપછી તેનો વેગ ધીમે પડતો જાય છે, અને આખરે જૂના, ઘસીપીગીને વાપરેલા વસ્ત્રની માફક શરીરનો ત્યાગ કરવાનો સમય આવી પહોંચે છે, ત્યારે જીવનના તેમજ નીકળીને પોતાના ક્રમોન્નતિના માર્ગે આગળ વાલ્યો જાય છે. પરિપક્વ વય થતાં પહેલાં જીવાત્માને શરીર છોડવું પડે, એવી કુદરતની યેજન હોઈ શકેજ નહિ; અને યોગી લોકો તો સારીરીને જાણે છે કે જો બાહ્ય અશ્લીજ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો જીવાન અગર

તેનું રુધિર પીવાનાં મનુષ્યજાતિની સભ્યતાના મૂળ સિદ્ધાંતોનો ભંગ કરવા જેવાં કૃત્યો આજ આત્મરક્ષણની વૃત્તિ કરાવે છે. આવાજ પ્રકારના ધૈર્યની કસોટી કરે એવા અનેક વિચિત્ર પ્રસંગે આ વૃત્તિ તેનો પ્રભાવ સાબીત કરી દે છે. તે હમેશાં વધારે ને વધારે જીવન-શક્તિ અને વધારે ને વધારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરતીજ રહે છે; તે આપણને વધારે તાંદુરસ્ત કરવાને માટેજ ઘણીવાર માંદા પાડે છે અને આપણી બેદરજારી તથા અજ્ઞાનને લીધે શરીરમાં ઘુસી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવા સાફજ મદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જેવી રીતે ચુમ્બકના આકર્ષણનું બળ હોકાયત્રના કાંટાને ઉત્તર દિશા તરફજ ટ્રેડે છે, તેવીજ રીતે જીવન-શક્તિનો આત્મરક્ષક વૃત્તિનો અંશ આપણને હમેશાં આરોગ્યને રસ્તેજ ખેંચી જાય છે. એના આદેશની અવગણના કરીને આપણે ખરા માર્ગથી દૂર નીકળી જઈએ તોપણ તે તો આપણને ખેંચી તાણીને અસલ રાહપર લાવ્યા વગર રહેતીજ નથી. જમીનમાં વવાયલું ખીજ પ્રથમ એક કુમળો અંકુર બહાર કહાડે છે અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલવા માટે તેના કરતાં હબરગણ્ય માટીનું વજન ઉંચકી નાખવાનું બળ કુમળા અંકુરને જે શક્તિદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ શક્તિ આપણામાં કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ અંકુરને પૃથ્વીનું પડ કોચીને ઉપર આવવા ટ્રેડે છે. એજ શક્તિ મૂળી-આંને જમીનની અંદર ઉતરીને ત્યાં પોતાનો વિસ્તાર કરવાને ટ્રેડે છે. આ બેઉ બાબતમાં કુદરતી ટ્રેરણાની દિશા પરસ્પર વિરુદ્ધ હોવા છતાં બેઉ વાસ્તવિક તો છેજ. આપણા શરીરને ઇજા થાય છે, ત્યારે થએલા જખમને રૂઝવવાનો જીવનશક્તિ પ્રયત્ન કરે છે અને તે એ કાર્ય આશ્ચર્ય પમાડે એવા ઠહાપણ અને ચોકસાઈથી કયેજ જાય છે. આપણા શરીરનું હાડકું ભાગી જાય છે, ત્યારે હાડવૈદ માત્ર ભાગેલા હાડકાના સાધેસાંધા મેળવીને એકબીજાની અડોઅડ ગોઠવી આપે છે. એ ઉપરાંત વિશેષ કશું કરતો નથી; પરંતુ એ સાંધાને મેળવી દેવાનું કાર્ય તો જીવન-શક્તિ પોતેજ અંદરથી કરી લે છે. આપણે ઉંચેથી પડી જઈએ અથવા આપણી માંસપેશીને કે શરીરના કોઈ બંધને ઇજા થઈ હોય તો આપણે તો માત્ર અમુક બાબત ઉપર ધ્યાન આપીનેજ બેસી રહેવાનું છે. જખમને રૂઝવવાનું અને જે કાંઈ ભાગ્યુતટુકું હોય તેને સમારવાનું કામ જીવન-શક્તિ પોતેજ કરી લે છે; અને સમારકામ કરવા માટે તેને જે જે સાધનો જોઈએ તે પણ તે શરીરની અંદરથીજ મેળવી લે છે.

દરેક સંપ્રદાયના વૈદ્યો જાણે છે અને તેમનાં શાસ્ત્રો જાહેર કરે છે કે માણસનું શરીર છેક નિષ્પ્રાણ ન બની ગયું હોય તો કોઈ પણ ઈજા અથવા માંદગીમાંથી જીવન-શક્તિ પોતેજ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવી દે છે. માત્ર જ્યારે શરીરના કોઈ મર્મભાગનો સમૂળો નાશ થઈ ગયો હોય, ત્યારેજ આ જીવન-શક્તિની પ્રવૃત્તિ સફળ થતી નથી. જ્યારે શરીર ઘસાઈ ખવાઈને ખોખું બની ગયું હોય છે, ત્યારે આ જીવનશક્તિ કાં તો છેક ઘટી ગઈ હોય છે અથવા તો તેને ઘણાજ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં કામ કરવું પડે છે, તેથી કરીને શરીરને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય આપવાનું કાર્ય છેક અસંભવિત નહિ તોપણ વસમું તો થાય છેજ, પણ એટલું તો નક્કી સમજવું કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં તે તમારા શરીરના લલામાટે પોતાનાથી બનતું તો કરે છેજ. જ્યારે જીવનશક્તિને પોતાના ધારેલા કામમાં પૂરેપૂરી સફળતા નથી મળતી ત્યારે પણ તે નિરાશ થઈને પ્રયત્ન છોડી દેતી નથી; પરંતુ પોતાના સંજોગોને અનુકૂળ થઈ જાય છે અને તે સંજોગોમાં રહીને પોતાથી બનતું કરે છે. તેને તેનું કાર્ય અબાધિત રીતે કરવા દેશો તો તમે સંપૂર્ણ આરોગ્ય લોગવ્યાજ કરશો. પ્રાકૃતિક નિયમથી વિરુદ્ધ અવિવેકી જીવન ગાળીને તમે કદિ તેના કાર્યમાં અંતરાય નાખશો તોપણ તે તમને જીવનના સાચા માર્ગ તરફ ખેંચાજ કરશે અને અજ્ઞાનને વશ થઈને તમે તેના માયાળુ કાર્ય તરફ અકૃતજ્ઞતાથી લલે જુઓ તોપણ તે તો આખર સુધી પોતાનાથી બને તેટલી તમારી સેવા કર્યા વગર રહેતી નથી. તે તો અંતસુધી તમારે માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ જારીજ રાખશે.

આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનો નિયમ જીવનની દરેક શ્રેણી માં જોવામા આવે છે. ખડકની અંદર પડેલું ખીજ જ્યારે અકુરિત થાય છે, ત્યારે તે ખડકની આકૃતિ પ્રમાણે પોતાના અંગને દબાવી સકોડીને ઉંચે વધે છે; અથવા જો તેનામા ખડકને તોડીને પહોળો કરવા જેટલું બળ હોય છે તો તેને તોડીને પોતાની સ્વાભાવિક આકૃતિ ધારણ કરીને ઉગે છે. તેવીજ રીતે તમામ પ્રકારના આખોડવા અને સંજોગો વચ્ચે ટકી રહેવામા અને પોતાની વસ્તીવાડી વધારવામાં આ જીવન-શક્તિ મનુષ્યને સહાયતા આપતી આવી છે, તે મનુષ્યના શરીરને તેની આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનાવીને ટકાવી રાખે છે અને જ્યાં તેનાથી સંજોગોરૂપી ખડકને તોડાતો નથી, ત્યાં તે નર-દેહરૂપી વેલાને વાંકોચૂકો કરીને પણ તેને જીવંત અને બળવાન

રાખીને આગળ ધપાવે છે.

જ્યાંસુધી સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરવામા આવે, ત્યાંસુધી કોઈ પણ પ્રાણીના શરીરચંત્રમાં વ્યાધિને પેસવાનો અવકાશ મળતો નથી. આરોગ્ય એટલે જીવનની પ્રાકૃતિક સ્થિતિ અને વ્યાધિ એટલે અપ્રાકૃતિક સ્થિતિની વચ્ચે ટકી રહેલું જીવન. જે નિયમોનું પાલન કરીને મનુષ્ય બળવાન અને તદુરસ્ત થતો આવ્યો છે, તેજ નિયમોનું પાલન કરવાથી તે પોતાનું બળ અને આરોગ્ય સાચવી શકે છે. જીવનશક્તિને જોઈએ તેવા અનુકૂળ સંજોગો મળશે તો તે પોતાનું કામ ઉત્તમરીતે બજાવવા ચૂકશે નહિ; તેના સંજોગો પ્રતિકૂળ હશે તો મનુષ્યશરીરદ્વારા તે પૂર્ણપણે વ્યક્ત થશે નહિ અને તેમ થવાથી જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે પરિણામ ઉપસ્થિત થશે. આપણે જે સંસ્કૃતિના આશ્રયનીચે રહીએ છીએ, તેનાવડે થોડાઘણા પ્રમાણમા આપણને અપ્રાકૃતિક જીવન ગાળવાની ફરજ પડી છે અને તેથી કરીને આપણા શરીરદ્વારા જીવનશક્તિ પોતાનું સ્વાભાવિક કાર્ય કરી શકતી નથી. આપણો આહાર કુદરતી નથી; આપણા પેયપદાર્થો કુદરતી નથી; આપણી ઉઘવાની રીત કુદરતી નથી; આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની રીત કુદરતી નથી, આપણો પોશાક કુદરતી નથી; સારાંશમાં આપણો આખો જીવનક્રમ કુદરતી નથી. આપણે ન કરવાનું ઘણું કયું છે અને જે કરવું જોઈએ તે આપણે નથી કર્યું; તેથી કરીને આપણામા આરોગ્યનો અભાવ છે અથવા તો આપણે થોડામાં થોડા આરોગ્ય અને બળથી ચલાવી લેવાનોજ પ્રયાસ આદરી બેઠા છીએ.

જીવન-શક્તિના હિતકારીપણાવિષે આટલું વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો એ હેતુ છે કે જેમણે આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો, તેમનું આ બાળત તરફ દુર્લક્ષ હોય છે. હઠયોગના વિજ્ઞાનનો આ એક અગત્યનો અંશ છે અને યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ ધ્યાન રાખતા રહે છે. જીવન-શક્તિ એ આપણો પરમ મહાયક મિત્ર છે, એ વાતનું તેઓ કદિ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. એ શક્તિને તેના પોતાના શરીરમા છૂટથી વહન કરવા દે છે અને તેના દાર્ચમા દબાવ ન થાય તેની ખાસ ધ્યાનજી રાખે છે. જીવન-શક્તિ તેમના આરોગ્ય અને ગ્રેયમાટે નિરંતર સચેત રહે છે, એ વાત યોગીઓ જાણે છે અને તેથી તેઓ તેના ઉપર સંપૂર્ણરીતે વિશ્વાસ રાખીને તેને તેનું કાર્ય કરવા દે છે.

જીવન-શક્તિને ગરીબની અંદર અસ્ખલિતરીતે કામ કરવા દેવાના

ઉપાયો બતાવવા એમાજ હઠયોગની સફળતા રહેલી છે, અને તેની બધી ક્રિયાઓ અને અભ્યાસપાઠો એજ હેતુના ઉપર લક્ષ રાખીને યોજવામા આવેલ છે. શરીરચત્રમા ભરાઈ બેઠેલા અતરાયોને દૂર કરવા અને જીવન-શક્તિને વહન કરવા માટે સરળ સીધો માર્ગ કરી આપવો, એ હઠયોગીનો ઉદ્દેશ છે. તેના ઉપદેશને આચારમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરશો તો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સખી ગયુંજ નાણુને.

અધ્યાય ૫ મો-શરીરની રસાયનશાળા

આ વિભાગ શરીરશાસ્ત્રની પાઠ્યપોથી બને એવો તેના લખનારનો હેતુ નથી; પણ ઘણાખરા લોકોને પોતાના શરીરની જૂદી જૂદી ઇન્દ્રિયોના સ્વભાવ, ધર્મ અને ઉપયોગવિષે ઘણુંજ થોડું અથવા નહિ જેવું જ્ઞાન હોય છે, તેથી કરીને શરીરની રસાયનશાળારૂપ પચનક્રિયા કરનારી તથા ખોરાકમાથી પોષક તત્ત્વોનું શોષણ કરીને શરીરને પુષ્ટિ આપનારી અગત્યની ઇન્દ્રિયોવિષે થોડુંક વિવેચન અમારા ધારવા પ્રમાણે જરૂરનું છે.

પચનક્રિયાનાં ચત્રોનું સૌથી પ્રથમ વિચારવા જેવું અંગ આપણા દાંત છે. ખોરાકને કચડીને તથા ચાવીને તેનો ખારીક બૂકો કરવા માટે કુદરતે આપણને દાંત આપેલા છે. ખોરાકના ઉપર થુંક તથા જઠરના પાચક રસો સારી રીતે અસર કરી શકે તેટલા માટે તેને નેઘએ તેટલો ઝીણો તથા પાતળો કરવાનું કામ દાંતવડે થઈ શકે છે. જઠરમા ગયા પછી ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી બની જાય છે, કેમકે તે પ્રવાહી બને તોજ તેમા રહેલા પોષક તત્ત્વો ચૂસાઈને શરીરમા સહેલાઈથી સખી જવા પામે અલ્પમત્ત, આ વાત ઘણાને ચિદ્દિપેષણ જેવી લાગે એ સ્વાભાવિક છે પણ કુદરતે પોતાને શા હેતુથી દાંત આપ્યા છે, તે સમજીને તે પ્રમાણે દાંતનો ઉપયોગ કરનારા બહુજ થોડા માણસો જોવામા આવે છે. દાંત જાણે માત્ર મુખની શોભાને માટેજ હોય એમ ઘણાક તો ખોરાક ના મોટા મોટા કકડા ગળે ઉતારી દે છે અને જાણે પક્ષીઓની માફક પોતાના જઠરમા પણ ખોરાકને દળીને ઝીણો કરવાની ઇન્દ્રિય હોય તેમ ખોરાકને ચાવવાની જરાએ તસ્દી લેતા નથી. આપણને દાંત આપવાનો કુદરતનો ચોક્કસ હેતુ છે, એ આપણે જાણી લેવું નેઘએ અને આપણે ખોરાક ચાવ્યાવિના ગળે ઉતારી જઈએ, એવોજ જો કુદરતનો હેતુ હોત તો તેણે પક્ષીઓની માફક ખો-

રાકને દળવાનો અવયવ આપણા જઠરમા પણ પેદા કર્યો હોત. તેથી હઠયોગનાં હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં દાંતના ઉપયોગવિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે; કેમકે આગળ ચાલતાં વાચકને પોતાને સમજાઇ જશે કે દાંતના ઉપયોગ સાથે હઠયોગના એક અગત્યના ભાગનો ઘાટો સંબંધ છે.

દાંત પછી બીજે નળરે થુંક ઉત્પન્ન કરનારી માંસગ્રાંથિઓ આવે છે. તેમની સંખ્યા છ જેટલી છે, જેમાંની ચાર જીભ અને જઠરાની નીચે છે અને બે એક એક ગાલની અંદર આવેલી છે. તેમનું સૌથી વધારે જાણવામાં આવેલું કામ થુંક પેદા કરીને તેનો સંગ્રહ કરી રાખવાનું છે. એ થુંક મોના જૂદા જૂદા ભાગમાં આવેલી ઝીણી ઝીણી શિરાઓદ્વારા જરૂર પડે ત્યારે બહાર નીકળે છે અને ખોરાક ચવાતો હોય છે, તે વખતે તેની સાથે મળી જાય છે. જો ખોરાક સારીપેઠે ચવાઈને ઝીણું થયો હોય તો થુંક તેના અણુઓ અણુમાં પ્રવેશ કરી શકે છે અને તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાક વિશેષ પોષક બને છે. થુંકવડે પલળીને ખોરાક નરમ બને છે; તેથી કરીને તે સહેલાઈથી ગળી શકાય છે. થુંકનાં બીજા અગત્યનાં કામની સરખામણીમાં આ કામ તો એક વધારાનું જ ગણાય. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના સત પ્રમાણે થુંકનું સૌથી મહત્ત્વનું અને સૌથી વધારે જાણીતું કામ તો તેનાવડે થતી રાસાયનિક પ્રક્રિયામાં રહેલું છે. ચોખા ઇત્યાદિ ખોરાકમા રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વની તે ખાંડ બનાવી દે છે અને એવી રીતે પચનક્રિયાનું એક કાર્ય તે બજાવે છે.

વળી પાંચો પિષ્ટપેષણ કરવાનો પ્રસંગ આવી પહોંચ્યો આપણે બધાએ થુંકને વિષે જાણીએ તો છીએ જ પણ કુદરત થુંકની મારફતે જે કામ લેવા માગે છે, તે કામ થુંક કરી શકે એવી રીતે આપણામાંથી કેટલા ખાતા હશે ? આખો કોળીઓ ગળે ન ઉતરે તેટલા માટે નહૂટકે બે પાંચ વખત ચાવીને તેને ગળે ઉતારી દહએ છીએ અને જે હેતુથી કુદરતે ભારે પરિશ્રમ કરીને આપણું સુંદર અને બુદ્ધિપૂર્વક યંત્ર ઉત્પન્ન કર્યું છે, તે હેતુને આપણે નિષ્ફળ કરીએ છીએ; પણ કુદરત આપણને છોડે તેવી નથી. તેના હેતુઓને બેદરકારીથી નિષ્ફળ કરવા બદલ તે આપણને શિક્ષા કરવા અને પોતાનું લેણું અદા કરવા કહી ચૂકતી નથી.

પચનક્રિયાનાં યંત્રોની ગણના કરતી વખતે આપણી જીભ વિસરાવી જોઈએ નહિ. એ બિચારી આપણી એક સાચા મિત્રની માફક સેવા બજાવી રહી છે, તેની પાસે આપણે કેટલી બધી વાર બીજાને ક્રોધયુક્ત વચનો કહેવાનું, ગપાટા મારવાનું, જૂઠું બોલવાનું, ચાડીચૂગલી કરવાનું, સોગદ ખાવાનું

અને મિથ્યા બડબડાટ કરવાનું—એવાં એવાં હીણપતલરેલાં કામો પણ કરાવીએ છીએ.

ખોરાકવડે શરીરને પોષણ આપવાની ક્રિયામાં જીમ સૌથી અગત્યનું કામ બનેલું છે. ખોરાક ચવાતો હોય છે, ત્યારે તેને વારંવાર દાંતનીએ લાવવાની અને ગળવાની ક્રિયા ઉપરાંત તે સ્વાદેન્દ્રિયનું અર્થાત્ ખોરાકના સારા-સારપણાના પરીક્ષકનું કામ કરે છે. અમુક વસ્તુ જઠરમાં જવા દેવા યોગ્ય છે કે નહિ, તેની ખારીક તુલના કરવાનું કામ જીભનું છે.

આપણે દાત, થુક પેદા કરનાર માંસગ્રથિઓ અને જીભ, એ ત્રણેનો સ્વાભાવિક ઉપયોગ કરવા તરફ ખેદરકાર બન્યા છીએ. તેથી કરીને એ ત્રણે અવયવો આપણને પૂરેપૂરી સેવા આપતા નથી. જો આપણે તેમના ઉપર પુનઃ વિશ્વાસ મૂકતા થઈએ અને આહાર કરવાની ડહાપણુલરેલી તેમજ સ્વાભાવિક પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીએ તો તેઓ પણ આપણા વિશ્વાસનો ખુશીથી અને ઉત્સાહપૂર્વક જવાબ વાગશે અને આપણી પૂરેપૂરી સેવા બજાવવા તત્પર થઈ જશે તેઓ આપણા સાચા મિત્રો અને સેવકો છે; પણ અમારા ઉપર જરાક વિશ્વાસ મૂકો એવું તેઓ માગે છે. એટલું જો આપણે કરીશું, તેમના ઉપર વિશ્વાસ અને જવાબદારી મૂકીશું તો તેમના ઉત્તમ ગુણ તરતજ પ્રગટી નીકળશે.

ખોરાક ચવાઈ અને થુક સાથે મળીને સારીપેટે એકરસ થયા પછી તે ગળામાં થઈને જઠરમાં પ્રવેશ કરે છે. ગળાના નીચલા ભાગમાં ચોક્કસ પ્રકારનું સંકુચન કરવાની શક્તિ મૂકેલી છે. તેનાવડે ખોરાક નીચે ધકેલાય છે. આ ક્રિયા પણ ખોરાકને ગળવાના કાર્યનો એક ભાગ છે. ખોરાકમાના સ્ટાર્ચ તત્વની ખાંડ બનાવવાની ક્રિયા થુકવડે મોમા શરૂ થઈ હતી તે ક્રિયા ખોરાક ગળામાંથી પસાર થતો હોય છે તે વખતે પણ ચાલુ રહે છે અને ખોરાક જઠરમાં ગયો એટલે તે લગભગ અંધ થાય છે, એમજ સમજવું. ખાસ કાળજીપૂર્વક ખોરાક ચાવવાના ફાયદાનો વિચાર કરતી વખતે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ; કારણકે ખોરાકને ઉતાવળમાં પૂરેપૂરો ચાવ્યા પહેલાં ગળી જવાથી તેના ઉપર થુકની રાસાયનિક ક્રિયા પૂરેપૂરી થતી નથી. તેથી કરીને જઠરમાં તેના ઉપર જે જે પ્રક્રિયાઓ હવે પછી થવાની હોય છે, તેને માટે તે જોઈએ તેવો તૈયાર બની શકતો નથી.

જઠર એ કાઈક બમરૂળને મળતી આકૃતિની એક કોથળી છે. તેમાં અદીશેર અથવા કોઈ કોઈ વાર તેથી વધારે પણ પ્રવાહી પદાર્થ માઈ શકે છે. હૃદયની

નીચે અને જઠરની ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગ આગળ એક દ્વારમાંથી ખોરાક તેમાં દાખલ થાય છે અને તેની જમણી બાજુએ નીચલા ભાગમાં એક બીજું દ્વાર આવેલું છે, તેમાં થઈને તે નાના આંતરડામાં પેસે છે. આ દ્વારની રચનામાં એક ખાસ વિશેષતા એ છે કે જઠરમાંથી આંતરડામાં જતા રસને તે માર્ગ આપે છે; પણ એકવાર આંતરડામાં ગએલા પદાર્થને તે કદિ પાછો જઠરમાં આવવા દેતો નથી. આ દ્વાર અથવા પડદાને અંગ્રેજી વૈદકમાં “પાઈલોરિક વાલ્વ” કહે છે. “પાઈલોરિક” એ ગ્રીક શબ્દ છે અને તેનો અર્થ ‘દ્વારરક્ષક’ થાય છે. વળી આ નાનો પડદો “દ્વારરક્ષક”નું કામ ઘણીજ બુદ્ધિપૂર્વક કરે છે, નિરંતર જાગૃત રહે છે અને કદિ ગફલત કરતો નથી.

જઠર એક મોટી રસાયનશાળા છે. ત્યાં ખોરાકની ઉપર રાસાયનિક પ્રક્રિયા થાય છે. તેને પરિણામે તેમાં એવા પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે કે જેથી કરીને તેમાં શરીરચંત્રની અદર દાખલ થવાની યોગ્યતા આવે છે. ત્યાં તેનું રૂપાંતર થઈને લાલ તાજું રુધિર બને છે, જે આખા શરીરમાં બધે ધડધડાટ વહેવા માટે છે અને શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ઘસારો પડ્યો હોય ત્યાં ત્યાં મરામત કરે છે, નિર્બળ ભાગને બળ આપે છે અને એકે એક અવયવના કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જઠરની અંદરના ભાગમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની કોમળ, ચીકણી ચામડીના પડનું અસ્તર કરેલું હોય છે. એ અસ્તરની અંદર ઝીણી ઝીણી અસંખ્ય ગ્રંથિઓ હોય છે, તેમનાં મુખ જઠર તરફ આવેલાં છે અને તેમની આસપાસ બહુજ પાતળા પડદાવાળી લોહીની શિરાઓની જાળ ગુંથેલી છે. ત્યાં આગળ “ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ” (પાચકરસ) નામના આશ્ચર્યકારક રસની બનાવટ અને સંગ્રહ થાય છે. એ ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ ખોરાકમાંના “નાઇટ્રોજન”નાં તત્વોને (દાળશાક વગેરેનાં) ઓગાળી નાખે છે. વળી સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકમાંથી થુંકના મિશ્રણવડે જે ખાડ બની હોય છે, તેને પણ આ રસ ઓગાળે છે. આ રસ ઘણો જલદ છે. એની અંદર “પેપ્સિન” નામનો રાસાયનિક પદાર્થ રહેલો છે. “ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ”ની અંદર મુખ્ય કામ કરનાર આ “પેપ્સિન” છે અને ખોરાક પચવવામાં તે ભારે મદદ આપે છે.

જેનું શરીરચંત્ર પ્રાકૃતિક રિથિતિમાં છે એવા તંદુરસ્ત માણસના જઠરમાં ચોવીસ કલાકમાં આશરે એક ગ્યાલન એટલે ૧૦ શેર ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ (પાચકરસ) તયાર થાય છે અને ખોરાકની પચનક્રિયામાં તે બધો કામ આવી ભય છે. જેવો ખોરાક જઠરની અંદર ભય છે કે તરતજ ઉપર કહેલી સૂક્ષ્મ

અંશિઓ આ રસનુ વમન કરવા માટે છે અને જઠરમાંથી થતી હિલચાલવડે એ રસ ખોરાક સાથે મળી જાય છે. રસ અને ખોરાક એકઠો થતાંની સાથે જઠરમાં મથનક્રિયા ચાલવા લાગે છે. માળા જેવો થઈ ગએલો ખોરાકનો લોચો ડાખાજમણી, ઉપરનીચે, એક છેડેથી બીજે છેડે ગબડે છે, મસળાય છે, તળેઉપર થાય છે અને ખૂબ વલોવાય છે. એમ થવાથી ખોરાકના એકે એક આણુની અંદર “ ગેસ્ટ્રિક જ્યુસ ” નો સંચાર થઈ જાય છે. ઉપર કહેલી જઠરની આશ્ચર્યજનક હિલચાલ સાહજિક મનવડે થાય છે અને સારીપેઠે તેલથી આજેલુ યત્ર જેમ સરળતાથી પોતાનું કામ કરે તેમ જઠર પણ આ કામ બજાવે છે.

જે જઠરને સારીરીતે ચાવીને તૈયાર કરેલો હિતકર ખોરાક પહોંચાડવા-મા આવે છે અને ખોરાકની સાથે થુક સારી રીતે મિશ્રિત થએલું હોય છે તો જઠરમાં ખોરાકનું પરિણામ સતોષકારક આવે છે; પણ ઘણીખરી વાર બને છે તેમ જઠરની અંદર મનુષ્યને ખાવા ચે ગ્ય ન હોય એવો ખોરાક જ્યારે જવા પામે છે—અથવા ખોરાક જરાતરા ચાવીને ગળે ઉતારી દીધેલો હોય છે—અથવા સ્વાદને અધીન થઈને જઠરમાં ખોરાકનો હૃદઉપરાત બોલે ભરી દેવામાં આવે છે—ત્યારે તેમાંથી હાનિકારક પરિણામ આવે છે તેમ થવાથી પચનક્રિયા સ્વાભાવિકરીતે થઈ શકતી નથી અને થોડી વારમાં જઠરની અંદર ફદફદાટ થવા લાગે છે તથા જઠર એક જાતના ફદફદતા, સડતા, ગંધાતા પદાર્થની કોઠી બની જાય છે. અયોગ્ય ખોરાક અને ચાવવાની ખોટી રીતથી લોકો તેમના જઠરને કેવો દુર્ગંધમય ખાળક્રવા જેવો બનાવી મૂકે છે, એનું જો તેમને એકવાર ભાન થાય તો આહારની પ્રાકૃતિક રીતવિધે વાત થતાં તેઓ મોં બગાડે છે અને નાકનું ટીચકું ચડાવે છે, તેવું ફરીથી નજ કરે.

અયોગ્ય રીતે કરેલા આહારથી ઉત્પન્ન થએલો આ ફદફદતો, ગંધાતો પદાર્થ ઘણીવાર જઠરમાં ઘર કરી બેસે છે અને તેમાંથી “અજીર્ણ”, “મંદાગ્નિ”, “ખોરાક ઉપર અરુચિ” એવા અનેક નામથી જાણીતો એક પ્રકારની પીડા જન્મ પામે છે લોજન પછી ઘણા સમયસુધી આ પદાર્થ જઠરમાં પડયો રહે છે. જઠરની એવી હાલત તો થએલીજ હોય એવામાં પાછો નવો ખોરાક તેમાં ચોરવામાં આવે છે. એટલે દૂષિત થએલા પદાર્થની સાથે નવો ખોરાક ભળે છે, તેથી તે પણ તેના જેવોજ બને છે અને પેટમાંનો ફદફદાટ ચાલુજ રહે છે અને અંતે જઠર એક કોહવાતા, ગંધાતા, ફદફદતા પદાર્થનું કારખાનું

બની જાય છે. આવી સ્થિતિના પરિણામે જઠરની કુદરતી ક્રિયાશક્તિ બંધ ન પડી જાય તો બીજું શું થાય? ખાટા, ગરમ અને ગંધાતા પદાર્થની અસરથી જઠરની અંદરની ચામડી નરમ, આળી, નાબુક અને નિર્બળ બની જાય છે તથા તેની આસપાસમાં આવેલી પાચકરસને પેદા કરનારી પેલી ગ્રંથિઓનાં મુખ પૂરાઈ જાય છે અને સારાંશમાં આખું પચનક્રિયા કરનાર યંત્ર નિર્બળ બની નકામું થઈ જાય છે. એમ થતાં અડધો પચેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં ઉતરી પડે છે અને તેની અંદર ફદફદાટથી પેદા થયેલા ખાટા તેજાબતુનું પુષ્કળ પ્રમાણ હોવાને લીધે આખું શરીર વિષમય બને છે તેમજ ખોરાકમાથી શરીરને જેટલું પોષણ મળવું જોઈએ તેથી ઘણું ઓછું મળે છે.

પણ જો ખોરાક સારીરીતે ચવાયો હોય તો તેનું શું થાય છે, તે જોઈએ. જઠરની અંદર ગેસ્ટ્રિક જ્યુસની સાથે એકમેક થઈ ખૂબ વલોવાઈને ખોરાકનો રસ જઠરની જમણી બાજુએથી ઉપર કહેલા “પાઈલોરિક” દ્વારમાં થઈને નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે.

નાનું આંતરડું વીસથી ત્રીસકુટ લાંબું અને નળી જેવું પોલું હોય છે. આટલી મોટી લાંબી ચીજ થોડી જગ્યામાં સમાય તે માટે તેનાં ઉપરાઉપરી ગુંચળાં વળેલા હોય છે. તેના અંદરના ભાગમાં મખમલ જેવા સુંવાળા પદાર્થનું અસ્તર કરેલું છે અને તેની કુલ લંબાઈના મોટા ભાગમાં આ નરમ અસ્તરની નાની અલસાઈના જેવી અનેક ગડીઓ પડેલી હોય છે. જ્યારે ખોરાકનો રસ તેની અંદર થઈને પસાર થાય છે, ત્યારે આ ગડીઓ આંખના પલકારાની માફક એક દિશામાંથી બીજી દિશામાં ગતિ કરે છે. એમ થવાથી ખોરાકનો રસ એકદમ વહી જતો નથી. તેથી કરીને આંતરડામાંથી ઝરતા રસને અને તેની શોષણક્રિયાને વિશેષ અવકાશ મળે છે. આંતરડામાં જે પાતળી, ચીકણી અને સુંવાળી ચામડીનું અસ્તર મળેલું હોય છે, તે આંતરડામાંના નાના નાના વાળ જેવા અસંખ્ય ઉપસેલા પદાર્થનું બનેલું છે, જે પદાર્થના ધર્મ આગળ ઉપર સમજાવવામાં આવશે.

ખોરાકનો રસ નાના આંતરડામાં દાખલ થતાં તેની અંદર ‘પિત્ત’ નામનો એક બીજો રસ ઉમેરાય છે. તે પણ તેની સાથે એકરસ થઈ તેના અણુએ અણુમાં પેસી જાય છે. “પિત્ત”ની ઉત્પત્તિ “યકૃત” નામના એક અવયવમાથી થાય છે અને ત્યાં ઉત્પન્ન થયા પછી “પિત્તાશય” માં તેનો સંગ્રહ થાય છે તથા જરૂર પડે ત્યાંથી તે બહાર નીકળે છે. નાના

આંતરડામાંથી ખોરાક પસાર થઈ રહે ત્યાંસુધીમાં ખોરાકની સાથે દરરોજ પાંચ શેર પિત્ત મળી જાય છે. પિત્તનો ઉપયોગ ખોરાકમાં રહેલા ચરબીવાળા પદાર્થને શરીરમાં મળી જવા માટે તૈયાર કરવાનો છે; તથા નાના આંતરડામાં ગએલા અન્નરસમાં ઉત્પન્ન થતો કોહુવાટ અટકાવવાનો છે. તે ઉપરાંત ગેસ્ટ્રિક રસ જે હવે પોતાનો ધર્મ બજાવીને નકામો થઈ ગયો હોય છે, તેને ઉડાવી નિર્ગુણ કરવામાં પણ પિત્ત ઘણું ઉપયોગી છે. આ સંજોગોમાં “પેનક્રિયેટિક” નામના એક ત્રીજા પ્રવાહી પદાર્થનો અન્નરસની સાથે યોગ થાય છે. એ રસ ખાસકરીને ચરબીવાળા પદાર્થને ઓગાળી નાખે છે અને એ કામમા તેને પણ પિત્ત મદદ કરે છે. એ “પેનક્રિયેટિક” રસ “પેનક્રિયાસ” નામના જઠરની બરાબર પાછળ આવેલા લાળા અવયવમાં પેદા થાય છે. આ રસ પણ આશરે દોઢશેર જેટલો રોજ વપરાય છે.

નાના આંતરડાની અદરની ચામડી ઉપર આવેલાં બારિક વાળજેવા અસખ્ય ઉપસાણો જેનો ઉદ્દેશ આપણે હુમણાજ કરી ગયા તે નાના આંતરડામાં અન્નરસ પસાર થતો હોય તેટલો બધો વખત સમુદ્રનાં મોજાંની માફક ઉચી-નીચી ગતિ કર્યાજ કરે છે. તે અન્નરસમાં ઝબકોળાય છે અને બહાર નીકળે છે, અને એમ કરીને ખોરાકમાં રહેલું તમામ પોષકતત્ત્વ ચૂસી લે છે તથા શરીરના પોષણને માટે બીજા અવયવો તરફ મોકલી દે છે.

ખોરાકનું રુધિર બનીને શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચી જવા માટે નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે:—

ચર્વણ, થુંક અથવા મુખરસની સાથે મિશ્રણ; સ્ટાર્ચ તત્ત્વમાથી ખાંડને મળતા પદાર્થની રચના, જઠર અને આંતરડામાં થતું પચન, શોષણ, અભિસરણ અને આખરે શરીરની સાથે તેનું એકીકરણ. વિસ્મરણ ન થાય તે માટે તેનું પુનઃઅવલોકન કરી લઈએ.

ચર્વણ ક્રિયા મોમાં દાતવડે થાય છે—હોઠ, જીભ અને ગાલ એને મદદ કરે છે. એ ક્રિયાવડે ખોરાક દળાઈ ઝીણો થાય છે અને થુંક અથવા મુખરસ તેની સાથે સારી રીતે ભળી જાય છે.

મુખરસ જીભની નીચેની તથા ગાલ આગળ આવેલી માંસપ્રથિઓમાં પેદા થઈને ચર્વણક્રિયા વખતે બહાર નીકળે છે અને ખોરાકની સાથે એકરસ થઈ જાય છે. રંધાએલા ખોરાકમા રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વને મુખરસ ઓગાળી નાખે છે અને તેના ઉપર એવી રાસાયનિક અસર નિપજાવે છે કે જેથી કરીને

સ્ટાર્ચનું “ડેકસ્ટ્રીન” અને “ડેકસ્ટ્રીન”નો “ગ્લુકોસ” અથવા ખાંડ જેવો પદાર્થ બની જાય છે. આ રાસાયનિક ફેરફાર કરનાર થુંકમાં રહેલો “પીટેલાઇન” નામનો એક પદાર્થ છે. તે પ્રથમ ખોરાકમાં એક જાતનો જોસ પેદા કરે છે અને પછી ખોરાકમાં રહેલાં જે દ્રવ્યો સાથે તેની રાસાયનિક સંજ્ઞાતીયતા છે તેના ઉપર પોતાની અસર નિપજાવી તેના ગુણમાં પરિવર્તન કરી તેમાંથી ખાંડ જેવો પદાર્થ બનાવે છે.

પચનક્રિયા જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં થાય છે. ત્યાં જૂદા જૂદા રસોના મિશ્રણથી ખોરાકના સ્વરૂપમાં ફેરફાર થવા લાગે છે, જેને પરિણામે તેનું શરીરમાં શોષણ અને એકીકરણ થાય એવું સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચતાજ પચનક્રિયાનો આરંભ થાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છૂટવા લાગે છે અને ખોરાકની સાથે વલોવાઈ એકરસ બની જાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ માંસ વગેરે પદાર્થોનાં પરમાણુઓને તથા ચરબીવાળા પદાર્થોને ઓગાળી છૂટા પાડી નાખે છે. ઘઉં, અડદ, ચરબીવગરનું માંસ, એવા આલ્ક્યુમિનસ તત્ત્વોનું રૂપાંતર થાય છે; અને ઘઉંનું સત્ત્વ, ઈંડાની સફેદી એવા પદાર્થોનું આલ્ક્યુમિનોઈસ બને છે; કારણ કે આવા સ્વરૂપમાંજ તેઓ શરીરમાં શોષાઈ જવા યોગ્ય થાય છે. આ બધા રાસાયનિક ફેરફાર ગેસ્ટ્રિક રસમાં રહેલો પેપ્સિન નામનો પદાર્થ બીજાં કેટલાંક તેજાજ જેવાં દ્રવ્યોની સહાયતાવડે નિપજાવે છે. પચનક્રિયા ચાલુ હોય છે તે દરમિયાન ખોરાકમાંના પ્રવાહી પદાર્થોને અને પચનક્રિયાદ્વારા ખોરાકમાંથી છૂટા પડેલા પદાર્થોને બેંડને જઠરના શોષણક્રિયા કરનારાં અંગો ચૂસી લે છે અને તેઓ તરતજ લોહી સાથે મળી જાય છે. ખોરાકના બાકી રહેલા કઠણ પદાર્થો જઠરમાં ચાલી હિલચાલવડે ઉપર દહા પ્રમાણે ખૂબ વલોવાય છે. અડધા કલાકમાં પોનાકનો ટકણ ભાગ ભૂરા રંગનો લસલસતો પદાર્થ બનીને જઠરમાંથી બહાર નીકળે છે એને “ચાઇમ” કહે છે. ખોરાકમાં રહેલા ખાંડ, મીઠું, ચરબી, મસના વેસા અને તેમાંનું આલ્ક્યુમિનોસ, એટલાં તત્ત્વોના મિશ્રણમાંથી ઉત્પન્ન “ચાઇમ” પદાર્થ બનેલો હોય છે.

આ ચાઇમ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જઠરમાંથી નીકળીને નાના આંતરડામાં પ્રવેશ કરે છે અને પેન્ક્રીયેટીક તથા આંતરડામાંના બીજા રસો સાથે મળી જાય છે એમ થતાજ આંતરડાની ક્રિયાદ્વારા તેની પચનક્રિયા શરૂ થાય છે. તે રસોનો જે ભાગ અન્યારમુખી ઓગળી શક્યો ન હતો, તેને ઉપર

ગણાવેલા રસો ઝોગાળી નાખે છે. આંતરડામાં ચાલતી પચનક્રિયાવડે ચાઈ-મના ત્રણ જૂદા જૂદા પદાર્થો બની જાય છે:—(૧) પેપ્ટોન, એ એલ્બ્યુમિનોસના પાચનમાથી તૈયાર થાય છે, (૨) ચાઈલ, એ ચરબીવાળા પદાર્થની બનાવટમાંથી તૈયાર થાય છે. (૩) ગ્લૂકોસ, એ ખોરાકમાના સાકરના અંશમાંથી બને છે. આ ત્રણે પદાર્થોનો મોટો ભાગ લોહીમા દાખલ થઈ તેની સાથે આંતરોત બની જાય છે. ત્યાર પછી નહિ પચી શકે એવી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ નાના આંતરડામાંના ઉઘાડખ થઈ શકે એવા પડદાની મારફતે મોટું આંતરડું, જે મલાશયના નામથી ઓળખાય છે તેમાં દાખલ થાય છે. એ મલાશય શરીરનો અગત્યનો અવયવ હોવાથી તેનું વિસ્તૃત વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

ઉપર વર્ણવી તે રીતે પચનક્રિયાવડે તૈયાર થએલો ખોરાકનો રસ જે ક્રિયાદ્વારા નસો તથા એવા બીજા રસને ખેંચી લેનાર માર્ગોવડે ખેંચાઈને શરીરમાં દાખલ થાય છે, તે ક્રિયાને શોષણક્રિયા કહે છે. પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો જે જઠરમાં ચાલતી ક્રિયા વખતે ખોરાકમાથી છૂટા પડે છે તેને જઠરના પડદા આગળનું રુધિર શોષી લે છે અને તે પડદાવાળી એક નળીવડે ચક્રતમા ચાલ્યા જાય છે નાના આંતરડામાં પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસનું શોષણ થાય છે તે પણ આંતરડામા રહેલા વાળ જેવા બારીક રેસાઓદ્વારા શોષાય છે અને પડદાવાળી નળીવડે તે પણ ચક્રતમા પ્રવેશ કરે છે. ચક્રતમા ગયા પછી તેના ઉપર ચક્રતમાં થતી જે ક્રિયાઓની અસર થાય છે, તેનું વર્ણન ચક્રતના વિશેષ વિવેચનમાં જોવામાં આવશે. આ ક્રિયાઓને અંતે તે રસ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. ખોરાકના રસમાંથી પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસ નીકળી ગયા પછી જે ચાઈલ નામનો પદાર્થ બાકી રહે છે, તે પણ લેક્ટિયલ નામની નાડીવડે છાતી આગળ આવેલી એક નળીમાં પ્રવેશ કરે છે અને ત્યાં ગયા પછી તે પણ રુધિરની સાથે મળી જાય છે. રુધિરસંચારની ચર્ચા વખતે એનું પણ આગળ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવશે. અન્નમાંથી પોષક તત્વોનું રુધિર કેવી રીતે શોષણ કરે છે અને તેને શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં કેવી રીતે પહોંચાડે છે તથા શરીરના એકેએક રેસા, તંતુ, છવનકોશ અને નાનામોટા અવયવને જરૂરની સામગ્રી કેવી રીતે પહોંચાડવામા આવે છે અને તેમની મરામત, સંવર્ધન અને વિકાસ કેવી રીતે થાય છે, એ બધી બાબતો ‘રુધિરસંચાર’ નામના પ્રકરણમા વિસ્તારથી ચર્ચવામા આવશે.

ચક્રતમાંથી પિત્ત ઝરે છે, તે નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે, એ વાત

અથમ કહેવાઈ ગઈ છે. ચક્રતમાં પિત્ત ઉપરાંત એક બીજા પદાર્થનો સંગ્રહ થાય છે. તેને 'ગ્લાઈકોજેન' કહે છે. પચી ગએલા ખોરાકના રસમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે અને પડદા આગળની રંગો તેને બહાર કહાડે છે, એ વાત પણ થઈ ગઈ છે. આ ગ્લાઈકોજેનમાંથી પચનક્રિયાદરમ્યાન ગ્લુકોસ અર્થાત્ સાકરને મળતો પદાર્થ તૈયાર થાય છે. પેન્ક્રિયાસમાંથી પેન્ક્રીયેટિક અર્ક નીકળે છે. જે નાનાં આંતરડામાં દાખલ થઈને ત્યાં ચાલી રહેલી પચનક્રિયાને મદદ કરે છે. ખાસ કરીને ખોરાકમાંનાં ચરબીવાળા તત્ત્વો ઉપર તે અસર કરે છે. ગુર્દો કમ્મર આગળ આવેલો છે. તેની આકૃતિ વાલને મળતી હોય છે. રુધિરની અંદર ચૂરિયા નામનો એક ઝેરી પદાર્થ લખેલો હોય છે. ગુર્દો તેને સાફ કરી ચૂરિયાને તથા એવાં બીજાં ઝેરી તત્ત્વોને લોહીથી છૂટાં પાડે છે. એ બધા ઝેરી રસો યુરેટર્સ (મૂત્રવાહિની) નામની બે નળીઓમાં થઈને મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રાશય પેટના છેક નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. તેની અંદર પિશાબ એકઠો થયા કરે છે. પિશાબ એ શરીરમાના નકામા પદાર્થોનો અર્ક છે.

આ વિષયના આ વિભાગનું વર્ણન પૂરું કરવા અગાઉ અમે વાચકનું એક બાબત તરફ ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવા માગીએ છીએ. તે બાબત એ છે કે જ્યારે ખોરાક દાંતવડે પૂરેપૂરો ચવાયાવગર અને થુંક સાથે ખરાબર એકરસ થયા વગર જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે—જ્યારે દાંતને તથા થુંકને બહાર કહાડનારા અવયવોને પોતાનું કામ કરવાનો પૂરેપૂરો અવકાશ નથી મળ્યો હોતો—ત્યારે પચનક્રિયામાં નડતર પહોંચે છે; અને પચનક્રિયા કરનારા અવયવો ઉપર તેમના હિસ્સાના કામ ઉપરાંત વિશેષ કામ આવી પડે છે, તેથી કરીને તેમનું પોતાનું કામ પણ તેઓ પૂરેપૂરી રીતે કરી શકતા નથી. એ વાત એવી છે કે જાણે આપણે એક નોકરને હુકમ કરતા હોઈએ કે તું તારા માથાનું કામ પૂરું કર અને તારી પાસે આવતા પહેલાં કામનો જે અંશ પૂરો થવો જોઈતો હતો તે પણ તું પૂરો કરતો રહે. આપણે આપણા રસોઈઆને હુકમ કરીએ કે તું રસોઈ પણ કરતો જા અને સાથે સાથે ઘઉં દળવાનું અને દાળ ભરડવાનું કામ જે હજી બાકી રહ્યું છે, તે પણ કરતો જજે. હવે જઠર અને નાનું આંતરડું જેમનું કામ રસનું શોષણ કરવાનું છે, તે તો પોતાનું કામ કર્યેજ જવાનાં. એટલે કે તેમની સન્મુખ આવી પડેલો કોઈ પણ જાતનો રસ તેઓ ચૂસીજ લેવાના, કારણ કે રસ ચૂસી લેવો એજ તેમનો ધર્મ છે. હવે જો આપણે તેમને ખરાબર રીતે

પચેલા અન્નનેા સુંદર રસ ન આપીએ તો તેઓ ગમે તેવા સડેલા અન્નના રસને પણ ચૂસીને તેને રુધિરમા મેળવી દેશે, અને એજ પદાર્થોને રુધિર આખા શરીરમાં છેક મગજસુધી પહોચાડી દેશે. હવે આ પ્રમાણે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં પોતાનેજ હાથે વિષ દાખલ કરે તો પછી આજ માફ પિત્ત વધી ગયું છે, આને માફ માથું બહુ દુઃખે છે, એવી એવી ક્યારેક તેને કરવી પડે એમા આશ્ચર્ય પણ શું ?

અધ્યાય ૬ ટો-જીવન-રસ

જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ, તેમા કેવા પ્રકારનાં પરિવર્તન થતા થતાં તે લોહીમા મળીને શરીરની સાથે એકમેક થઈ જવાને લાયક થાય છે અને એ લોહીદ્વારા શરીરના બધા અવયવોને કેવી રીતે પોષણ મળે છે તેમજ મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને નૂતન રચના કેવી રીતે થાય છે, એ બધું આપણે ગયા પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. હવે ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ રુધિર કેવી રીતે કરે છે, તેનું સંક્ષેપમાં દર્શન કરવાનો આપણે આ અધ્યાયમા પ્રયત્ન કરીશું.

પચી ગયેલા ખોરાકના પોષક ભાગનું શોષણ થવાથી રુધિર તૈયાર થાય છે. પછી એ રુધિર નાડીઓ અથવા ધમનીઓદ્વારા શરીરના રેસે રેસા અને તાંતુએ તાંતુમા ફરી વળે છે અને એ રીતે શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને રચનામા તે મદદ આપે છે. ત્યાર પછી એજ રુધિર બીજી નાડીઓમારફતે પાછું આવે છે અને તે વખતે શરીરના ભાગ્યાતૂટ્યા ભાગના બારીક ટુકડા તથા બીજી નકામી વસ્તુઓ પોતાની સાથે ઘસડતું આવે છે. આ બધી રફી વસ્તુઓ ફેફસા તથા શરીરની શુદ્ધિ કરનારા બીજા અવયવોદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. રુધિરનો આ પ્રવાહ, જે હૃદયમાથી શરીરના પ્રત્યેક અંગસુધી અને પ્રત્યેક અંગમાથી નીકળીને હૃદયસુધી નિરંતર વહ્યા કરે છે તેને રુધિર-સંચાર કહે છે.

આ આશ્ચર્યકારક શારીરિક યંત્રને જે એન્જીન ચલાવી રહ્યું છે, તે હૃદય છે. હૃદયના વર્ણનમા વધારે સમય ન રોકાતા તે શા શા કામ કરે છે, તેનું જ વર્ણન કરવાનું અમને ઘણું જરૂરનું લાગે છે.

ગયા અધ્યાયમાં આપણે આપણી વાત જ્યાથી અધૂરી મૂકી હતી અર્થાત્ જોરાકના રસને રુધિર શોષી, તેને પોતાના જેવો બનાવી હૃદયમાં પહોંચાડે છે અને શરીરને પોષક સામગ્રી જ્યાં જ્યાં જરૂરની હોય ત્યાં બધે પહોંચાડી દેવાને હૃદય રુધિરનો આખા શરીરમાં સંચાર કરી દે છે-ત્યાંથી પાછી આપણે શરૂ કરીએ.

રુધિર નાડીઓદ્વારા વહે છે. એ નાડીઓ કૂલતી અને સક્રિયાતી નહે-રોના જેવી છે. એની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ શરીરમાં પથરાયેલી હોય છે. તે મોટી નાડીઓમાંથી નાની નાડીઓમાં અને ત્યાંથી વધારે સૂક્ષ્મ નસોમાં જાય છે; એમ કરતાં કરતાં આખરે વાળ કરતા વધારે ઝીણી નસોના તે દાખલ થાય છે. એ વાળ જેવી ઝીણી નસો રુધિર-સંચારના માર્ગરૂપ છે. એનો વ્યાસ $\frac{3}{10000}$ ઈંચ જેટલો હોય છે. તે ઝીણામાં ઝીણા વાળ જેવી હોય છે. એ નસો શરીરના રેસેરેસામાં પ્રવેશ કરીને જાળની માફક પથરાઈ જાય છે અને તેથી કરીને તેમની મારફતે શરીરના તમામ ભાગમાં રુધિર દાખલ થઈ શકે છે. એ નસોની દિવાલો બહુજ ઝીણા પડની બનેલી હોય છે, તેથી રુધિરમાનો પોષક પદાર્થ એ પાતળી દિવાલોમાં થઈને તેમની નજીક આવેલા રેસાઓમાં પેસી જાય છે. વળી એ બારીક વાળ જેવી નસો શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં લોહીને દાખલ કરાવવામાં સહાયભૂત થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે લોહીને પાછું ધકેલતી વખતે જેમ આંતરડામાંના રેસા લોહીને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ આ નસો પણ લોહીને ખેંચે છે અને તેમ કરીને શરીરના પોષણમાટે તેને બધે મોકલી દે છે.

નાડીઓ બે પ્રકારની છે. (૧) રુધિરાપવાહક એટલે હૃદયમાંથી શરીરમાં બધે શુદ્ધ લોહી વહેવડાવનારી (૨) રુધિરોપવાહક એટલે શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચી જઈ ત્યાંની મલિનતાને પોતામાં ખેંચી લઈ મલિન થયેલા લોહીને પાછું હૃદય તરફ મોકલી દેનારી. પ્રથમ રુધિરાપવાહક નાડીઓવિષે થોડો વિચાર કરીએ. ગુણકારક, સ્વચ્છ અને લાલ રંગનું રુધિર, જે આરોગ્યપ્રદ અને પોષક જીવનતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે, તેનું આ નાડીઓ વહન કરે છે, મોટી નસોમાંથી નાની નસોમાં, તેમાંથી એથી બારીક નસોમાં; એમ કરતાં કરતાં છેક વાળ જેવી ઝીણી નસોમાં લોહીને પહોંચાડી દે છે. તેમ થતાંજ લોહીમાં રહેલા પોષક ભાગને તેની આસપાસના રેસાઓ ચૂસી લે છે

અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીના કામમા તેનો ઉપયોગ કરે છે. શરીર-માના અત્યંત બારીક અને વિસ્મયજનક જીવનકોશો આ કામ બહુજ સાવધાનીથી કર્યા જાય છે. આગળ ચાલતાં એ જીવનકોશોવિષે થોડુંક વિ-વેચન કરવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે. જ્યારે રુધિર પોતાનો પોષણભંડાર શરીરના જૂદા જૂદા ભાગને અર્પણ કરીને હૃદય તરફ પાછું ફરે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે શરીરનો કચરો, મરી ગયેલા જીવનકોશના મુડદા તથા એવી એવી અનેક નકામી વસ્તુઓ ઘસડતું આવે છે. તે વાળ જેવી ઝીણી નસોથી શરૂઆત કરે છે, પરંતુ પાછાં વળતી વખતે રુધિરાપવાહક નાડીઓમા ન વ-હેતાં રુધિરોપવાહક નામથી ઓળખાતી બીજી જાતની ઝીણી નસોદ્વારા વ-હેવા માંડે છે અને એક એકથી વધારે મોટી નાડીઓમા પ્રવેશ કરતું કરતું તે સૌથી મોટી નાડીમારફતે પાછું હૃદયમાં આવી પહોંચે છે. વળી પાછું આખા શરીરની યાત્રા કરવા માટે રુધિરાપવાહક નાડીઓદ્વારા તે હૃદયમાથી નીક-ળીને વહેવા માંડે તે પહેલા તેના ઉપર અમુક ક્રિયા થાય છે. શહેરમાનો ક-ચરો અને મુડદા જેમ ગાડાઓવાટે ગામ બહાર લઈ જઈ ત્યાં ઈાળી મૂક-વામા આવે છે, તેમ શરીરમા પણ એક શ્મશાનભૂમિ નિર્ણીત કરી રાખેલી છે. આપણાં ફેફસાં એ ઉપરોક્ત શ્મશાનભૂમિ છે. ત્યાં આગળ શરીરમાંનો કચરો તથા નકામી ચીજો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. હવે પછીના કોઈ પ્ર-કરણમા આપણે ફેફસાઓની ક્રિયાવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરીશું.

આપણા વિષયમાં આગળ વધતા પહેલાં હું બીજી એક બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ દોરવા ઇચ્છું છું. તે એ છે કે રુધિરસિવાય બીજો પણ એક જાતનો રસ પાચકરસમાથી પેદા થઈ શરીરમાં બધે વહેવા લાગે છે. તેને અંગ્રેજીમા ‘લિમ્ફ’ કહે છે અને રચનામા તે રુધિરને ઘણોજ મળતો હોય છે. એમા રુધિરના કેટલાક એવા તત્ત્વો રહેલા હોય છે કે જે રુધિરાપવાહક ના-ડીઓની પાતળી દિવાલોમા થઈને બહાર વહ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત તેની અં-દર શરીરની કેટલીક મેલી અને નકામી થઈ ગયેલી વસ્તુઓ પણ આવી ગ-એલી હોય છે. તેને લિમ્ફ સાફસુફ કરીને પાછી લોહીને સ્વાધીન કરી દે છે અને લોહીદ્વારા તે બીજી વાર શરીરની જરૂરીઆતો પૂરી કરવામા કામ લાગી જાય છે. આ લિમ્ફ નામનો રસ ઘણીજ બારીક નસોમા થઈને વહે છે તે એટલી બધી બારીક હોય છે કે તેમાં જ્યાંસુધી ચત્રની મદદથી પારો ન ભ-રીએ ત્યાંસુધી તે આપણી આંખે જોઈ શકાય પણ નહિ. આ નસો રુધિરાપ-

વાહક નસોની સાથે મળી જઈને તેમાં પોતાનો લિમ્ફ દાખલ કરે છે. એટલું કર્યા પછી તે પાછો હૃદય તરફ ગયા આવતા મલિન રુધિર સાથે મળી જઈ તેમાં રહેલી અશુદ્ધ વસ્તુઓને ચોખ્ખી કરવા મંડી જાય છે. નાના આંતરડામાં પેદા થએલો ગ્રાઈલ નામનો રસ ત્યાંથી નીકળીને શરીરના નીચલા ભાગોમાંથી આવતા લિમ્ફ સાથે મળી જઈ તેની સાથે સાથે રુધિરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ સિવાય પચી ગએલા ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા ખાકીના બીજા રસો પડદાવાળી શિરા તથા ચક્રતદ્વારા વહન કરે છે. આથી કરીને તેઓ જૂદે જૂદે માર્ગે વહન કરતા હોવા છતાં અંતે રુધિરની સાથેજ મળી જાય છે.

આટલા ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે શરીરનાં અંગોની રચના કરવાનું મુખ્ય ઉપાદાન રુધિર છે. તે સીધી રીતે અથવા રૂપાન્તરિત થઈને શરીરનાં તમામ અંગોને પોષણ અને જીવન આપે છે. જો રુધિર ઉત્તમ ગુણયુક્ત ન હોય અથવા જો તેનો પ્રવાહ મંદ થઈ ગયો હોય તો શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગના પોષણમાં જરૂર વિઘ્ન નડવાનુંજ; અને તેના પરિણામે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવાની. મનુષ્યના કુલ વજનના દશમા ભાગનું તેના શરીરમાં શુદ્ધ લોહી હોવું જોઈએ. આશરે ચોથા ભાગનું લોહી હૃદય, ફેફસાં અને મોટી મોટી નાડીઓ અને શિરાઓમાં હોય છે. બીજા પા ભાગનું માંસ પેશીઓમાં અને ખાકીનું શરીરના બીજા જૂદા જૂદા ભાગોમાં વહે ગઈ જાય છે. આશરે પાંચમા ભાગનું લોહી મગજ પોતાના કામમાં લે છે.

રુધિરની ખાળતમાં એક વાત તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે જેવો ખોરાક ખાઈશું અને જેવી રીતે ખાઈશું તેના ઉપરજ લોહીની સ્વચ્છતા અને પુષ્ટિનો આધાર રહેવાનો; અર્થાત્ આપણે તેને જેવું બનાવીશું તેવું તે થશે. આપણે આપણી ખોરાકની વસ્તુઓની પસંદગી અને તેમને ખાવાની રીત પ્રકૃતિના ઉદ્દેશ પ્રમાણેજ રાખીશું તો આપણા શરીરને આપણે સર્વોત્તમ અને બળપ્રદ લોહી પૂરું પાડી શકીશું; પણ જો આપણે એથી ઉલટું આચરણ કરીશું અર્થાત્ આપણી અસ્વાભાવિક સ્વાદેષ્ટાઓને તૃપ્ત કરવા માટે નહિ ખાવા જેવી વસ્તુઓ શરીરમાં દાખલ કરીશું અને જે ક્રિયાને “લોજન” એવું નામ પણ ન આપી શકાય એવી અનુચિત રીતે ખાદ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરીશું તો જે રુધિર પેદા થશે તે રોગી અને નિર્બળજ થવાનું. આ બધા વિવેચનનો સારાંશ એ છે કે રુધિર આપણુ જીવન છે અને આપણેજ લોહીને બનાવીએ છીએ.

હવે ચાલો, શરીરની રમશાનખૂમિ જે આપણા ફેફસા છે ત્યાં આગળ શરીરના તમામ અંગોની મેલી, નકામી અને ઝેરી વસ્તુઓને લઈને પાછા આવતા લોહી ઉપર કેવી કેવી પ્રક્રિયાઓ થાય છે તે જરા અવલોકીએ.

પ્રથમ તો જરા રમશાનનું જ અવલોકન કરી લઈએ

અધ્યાય ૭ પૌ-શરીરનું રમશાન

ફેફસા તથા બે નળીઓ, જે નાકથી ફેફસા સુધી ગએલી છે તેમને આપણા શ્વસનક્રિયા કરવાના અવયવો ગણી શકાય ફેફસા બે છે અને તેઓ છાતીના પોલાણના મધ્ય ભાગથી એક જમણી બાજુએ અને બીજું ડાબી બાજુએ આવેલું છે. એ બેઉ ફેફસાની વચ્ચે હૃદય, લોહીના મોટા મોટા નળ તથા હવા આવવાજવાના નળ આવેલા છે. ફેફસા એક છેડા આગળ શરીરને વળગેલા છે, તોટલો છેડો બાદ કરતા તે શરીરથી તદ્દન અલગ છે. તેના મૂળમાં હવાની નળીઓ તથા રુધિરાપવાહક તેમજ રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓ આવેલી છે. તેઓવડે ફેફસા હૃદય સાથે જોડાયેલાં છે. તેમની અંદર વાદળીની માફક પુષ્કળ છિદ્રો હોય છે. તેના રેસામાં સંકોચાવાની તેમજ વિકસવાની શક્તિ છે. આખું ફેફસું ઘણીજ ખારીક પણ મજબૂત પડવાળી કોથળીથી વિટળાયેલું હોય છે. એ કોથળીનું એક પડ ફેફસાની સાથે અને બીજું છાતીની અંદરની બાજુની સાથે વળગેલું હોય છે વળી તેમાથી એક પ્રકારનો રસ ઝર્યા કરે છે; જેથી કરીને શ્વાસ લેતી વખતે કોથળીના પડ એકબીજાના ઉપર સહેલાઈથી ફેલાઈ શકે છે.

શ્વાસ લેવાના માર્ગમાં નાકની અંદરનો ભાગ, શ્વાસનલિકા, લિરિંકસ (નાદયંત્ર) તથા ફેરિંકસની નીચલી શાખાઓની નળીઓ છે. આપણે શ્વાસ લેતી વખતે નાસિકાદ્વારા હવાને અંદર ખેંચીએ છીએ. ત્યાં આગળ લિનાશવાળી પાતળી ચામડીના સંયોગથી તે હવા ગરમ થવા લાગે છે, કેમકે તે હમેશા લોહીથી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે હવા આગળ જતા ફેરિંકસ અને લિરિંકસમાં થઈને શ્વાસનલિકામાં પ્રવેશ કરે છે. તે નીચેના ભાગમાં અનેક નળીઓમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. એ નળીઓ પણ આગળ જતા અગણિત નાની નાની નસોમાં વહેચાઈ જાય છે. એ બધી નસો ફેફસાના નાના નાનાં અસંખ્ય હવાના છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. એક લેખક એવો અસિપ્રાય આપે

છે કે ફેફસામાના હવાના છિદ્રો એકસરખો સપાટીવાળી જગ્યા ઉપર પાથર્યા હોય તો ૧૪૦૦૦ ચોરસફુટ જગ્યા જોઈએ.

ફેફસાંની નીચેના ભાગમાં એક પહોળી, મજબૂત અને ચીકણી માસની આદર જેવું પડ આવેલું છે. તે પડ છાતીના પોકળ ભાગને પેટથી છુટો પાડે છે એ માસની આદરની હિલચાલવડે ફેફસાને ગતિ મળે છે અને તેથી હવા અદર ખેંચાય છે જેમ હૃદયની ક્રિયા આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે, તેમ ફેફસાંની ક્રિયા પણ ચાલે છે, પરંતુ તેમા એક તફાવત છે. તે એ કે આપણે આપણા હૃદય કદવળગથી ફેફસાની ગતિને કાંઈક અશો આપણે આધીન કરી શકીએ છીએ. ત્યારે ઉપરોક્ત માસની આદર પહોળી થાય છે, ત્યારે તે છાતીના પોકળ ભાગ તથા ફેફસાના વિસ્તારમા વધારો કરે છે. એમ થતા જે અવકાશ મળે તેના ગાગ છે, તેને પૂરી નાખવા માટે હવા અદર ચાલી આવે છે. ત્યારે તે અવકાશ પડી સંકોચાગ છે, ત્યારે તેની સાથે ફેફસા પણ સંકોચાય છે અને તેની આદર ગએલી હવા બહાર નીકળી જાય છે.

ત્યારે તે સ્કેચાય છે, એટલે તેમાનું લોહી જમણી બાજુના એક છિદ્રદ્વારા બીજી ટાકી (વેન્ટ્રિકલ) મા ઠલવાય છે. ત્યાંથી તે ફેફસામા દાખલ થાય છે. ત્યાં જતાજ વાળ જેવી બારીક નસોદ્વારા ફેફસાના અગણિત નાના નાના હવાના છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. ફેફસા શા શાં કામ બજાવે છે, તે હવે આપણે સારીરીતે સમજી શકીશું.

આપણે હમણાજ નેમ્ડ ગયા કે મેલા રુધિરનો પ્રવાહ ફેફસામાંહેલાં નાના નાના કરોડો હવાના છિદ્રોમા ચાલ્યો આવે છે. હવે જ્યારે શ્વાસ-દ્વારા હવા અંદર ખેંચાય છે, ત્યારે હવામાં રહેલો પ્રાણુવાયુ ફેફસાની પાતળી રુધિરવાહિની નળીઓની ઝીણી દિવાલોમા થઇને મલિન લોહીનો સમાગમ કરે છે. એ દિવાલોનું પડ લોહીને બહાર નીકળી જતું અટકાવવા પૂરતું જાડું છે, પણ હવા તેની અંદર થઇને પસાર થઇ શકે એટલું બારીક છે. જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રાણુવાયુ અને મેલા લોહીનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી પ્રાણુવાયુને ચુસી લે છે. તેમ થવાથી લોહીમા રહેલો કચરો તથા ઝેરી પદાર્થ બળીને ભસ્મ થઇ જાય છે અને તેમાંથી જે કાર્બોનિક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુનઃ ઉચ્છ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે જ્યારે લોહી પ્રાણુવાયુનો સાથે મળી જાય છે, ત્યારે તે પાછું હંતુ તેવું રંગે રાતુ, ચળકતુ અને જીવન-પ્રદ પદાર્થો તથા શક્તિઓથી ભરપૂર બનીને વળી પાછું હૃદય તરફ વળે છે. પ્રથમ તે હૃદયની ડાબી ટાકી (ઓરિકલ) મા જાય છે, ત્યાંથી તે બીજી ડાબી-બાજુની ટાકી (વેન્ટ્રિકલ) મા ઠલવાય છે અને ત્યાંથી ફરીથી પાછું રુધિરોપવાહક ધમનીઓદ્વારા જીવનપ્રદ શક્તિઓની શરીરમા વહેચણી કરતું કરતું પ્રત્યેક ભાગમા ફરી વળે છે એવું અનુમાન થાય છે કે ફેફસાની વાળ જેવી બારીક નસોમા થઇને રોજ એવીસ ડલાકસા ટણા હજાર શેર લોહી વહી જાય છે આપણી બગદોની પાછળની બાજુએથી પ્રાણુવાયુ ચુસ્તા ચુસ્તા અમ્મ જય લોહીના અણુઓ એકસરખી રીતે હારખ પસાર થયા કરે છે. ઉપર વર્ણવેલી ઘટના ઉપર જો કોઈ પણ મનુષ્ય ઉડા વિચાર કરે તો કુદ-રતની બેહદ સાવધાની તથા ચતુરાઈ નેમ્ડને આશ્ચર્યમા ગરકાવ થયા વિના રહે નહિ.

આ સર્વ હકીકત ઉપરથી વાચક સમજી શકશે કે ભે હવા પૂરેપૂરા પ્રમાણમા ફેફસામા દાખલ ન થાય તો રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછુ આવે.

હુ સલિન લોહી ચોખ્ખું થઈ શકે નહિ અને તેનું પરિણામ એ થાય કે શરીર-
ને પોષક તત્ત્વોની તગી વેઠવી પડે; એટલું જ નહિ પણ જે મેદલી, ગદી
અને ઝેરી વસ્તુઓનો નાશ થવો જોઈતો હતો તે પાછી ફરીથી રુધિર-સંચાર-
માં દાખલ થવા પામે અને તે દ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઈ જઈ, મૃત્યુની
તૈયારી કરે. ખરાબ હવામાં પણ એવાંજ ઝેરી તત્ત્વો હોય છે, પણ તે ગહુ થોડા
પ્રમાણમાં. ખીજી પણ એક અગત્યની વાત વાચકના સમજવામાં આવી ગઈ
હશે કે જે મનુષ્ય પોતાનાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવાનું શોષણ નહિ કરે તો તેનું
લોહી જોઈએ તેવું શુદ્ધ નહિ થાય અને તેનું પરિણામ એ આવે કે શરીરને
પૂરેપૂરી પુષ્ટિ નહિ મળે અને કદાચ પ્રત્યક્ષ વ્યાધિ પેદા નહિ થાય તોપણ
શરીરને. બેચેની, નળગાઈ વગેરેનો અનુભવ તો જરૂર થવાનો. જે મનુષ્ય
જોઈએ તેવી રીતે શ્વાસ નથી લેતો તેનું લોહી મેલને-લીધે કાંઈક કાળાશ-
યડતું દેખાશે; સ્વચ્છ લોહીની ચોક્કસ રતાશ તેના મોં ઉપર જોવામાં આવ-
શે જ નહિ. શરીરપરની બદસુરતી મનુષ્યના અપરાધને જાહેરમાં ખુદલા
કરી દે છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસનક્રિયા કરવાથી શરીરમાં શુદ્ધ રાતા લોહીનો સં-
ચાર થાય છે અને શુદ્ધ રુધિરના સંચારની નિશાની શરીરની તેજ અને
સુરખી છે.

યોગ્ય રીતે શ્વાસનક્રિયા કરવાની અગત્ય તો સહેજસાજ લક્ષ આપતાં-
ની સાથેજ સમજી શકાય છે. જે ફેફસાંમાં ચાલતી રક્તશોષનક્રિયા પૂરેપૂરી
નહિ થઈ હોય તો ખરોખર સાફ થયા વગરનું લોહી એવી અસ્વાભાવિક
સ્થિતિમાંજ ધમનીઓમાં જવાનું. એ પૂરેપૂરું સાફ પણ નથી થયું હોતું, તેમજ
જે કચરો એ શરીરમાંથી ફેફસાં તરફ ઘસડી લાવ્યું હતું, તે કચરાનો પણ
એમાંથી નાશ નથી થયો હોતો. એ કચરો ફરીથી શરીરમાં જવાથી કોઈ ને કોઈ
પ્રકારના વ્યાધિનાં ચિન્હ નજરે પડ્યા વિના રહેશે નહિ, કાં તો લોહીવિકારના
રૂપમાં અથવા તો શરીરની નિર્બળતા તથા ખીજા એવાજ પ્રકારના શારીરિક
ક્ષીણતાજનિત રોગોદ્વારા એ ઝેર પ્રકટ થવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ફેફસાંની અંદર જ્યારે લોહીની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હવાનો યોગ
થાય, ત્યારે તેની તમામ ગંદકીઓ અને તેમાં રહેલો કાર્બોનિક ઍસિડ ગેસ દૂર
થાય છે; એટલું જ નહિ પણ હવામાંના પ્રાણવાયુનું શોષણ કરીને પોતાનામાં
મેળવી દે છે અને જ્યાં જ્યાં તેની જરૂર હોય ત્યાં બધે તેને પહોંચાડી આવે
છે, કે જેથી કરીને કુદરત તેનું નિર્મિત કાર્ય સારીરીતે બજાવી શકે. જ્યારે

પ્રાણવાયુ અને રુધિરનો યોગ થાય છે, ત્યારે તે લોહીની સાથે મળી જઈ હિમોગ્લોબિન નામનો એક બળવર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એ હિમોગ્લોબિન શરીરના પ્રત્યેક જીવન-કોશ, રેસા, માંસપેશી તથા અવયવને પહોંચાડી દેવામા આવે છે; જેથી કરીને તેઓ બળવાન અને ઓજસ્યુકત બની જાય છે. વળી નકામા થઈ ગએલા જીવન-કોશો તથા રેસાને ઠેકાણે નવાની યોજના કરે છે. રુધિરાપવાહિની ધમનીના શુદ્ધ લોહીમાં પચીસ ટકા જેટલો સ્વતંત્ર પ્રાણવાયુ જોવામાં આવે છે.

પ્રાણવાયુદ્વારા પ્રત્યેક અંગ બળવાન બને છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની સાથે યોગ્યરીતે થએલા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપરજ પચનક્રિયા આધાર રાખે છે, અને જ્યારે લોહીમાનો પ્રાણવાયુ અન્નરસની સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ એ મિશ્રણ થઈ શકે છે અને જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ તેની ઉજ્જ્વળતા પણ ત્યારેજ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા માટે ફેફસાંદ્વારા પૂરેપૂરા પ્રમાણમા હવાનું શોષણ કરવાની ભારે અગત્ય છે ફેફસાંની નિર્જળતાની સાથેજ અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાતથી ઉપલું કથન સાબિત થાય છે. આ કથનની અગત્ય મન ઉપર સચોટરીતે ઠસાવવા માટે એટલું જરૂર સમજ લેવું જોઈએ કે શરીરમા પચી ગએલા અને શરીરરૂપ બની ગએલા ખોરાક-વડેજ તેને પોષણ મળે છે, અને અધૂરા પચન, અધૂરા રસ-ગ્રહણનું પરિણામ અધૂરી પુષ્ટિસિવાય બીજું હોય પણ શું? ફેફસાઓને પોતાને બળ અને પોષણ આજ રીતિથી પ્રાપ્ત થાય છે, અને જો અપૂર્ણ શ્વસનક્રિયાના પરિણામે રસ-ગ્રહણમા અપૂર્ણતા આવી, કે જે ઘણાખરા માણસોની સ્થિતિ તપાસતા સામાન્ય રીતે જોવામા આવે છે, તો તેથી ફેફસા પણ નિર્જળ બનવાના એટલે તેઓ પણ પોતાનું કામ કરવાને વધારે અયોગ્ય થઈ જવાના. આવી વસ્તુસ્થિતિ થતા શરીર દિવસે દિવસે નિર્જળતા અને વ્યાધિનું રહેઠાણ બની જવાનુંજ. ખોરાક અને પેય પદાર્થના પ્રત્યેક અણની સાથે પ્રાણવાયુ મળી જવો જોઈએ. એમ થાય તોજ તેમાથી જે પોષણ મળવું જોઈએ તે મળી શકે અને શરીરમાનો કચરો એવી હાલતમા બહાર ખેંચાઈ આવે કે તે સહેલાઈથી શરીરની બહાર નીકળી શકે પૂરતા પ્રાણવાયુનો અભાવ એટલે પોષણનો અભાવ, શરીરની આંતરશુદ્ધિનો તેમજ સ્વાસ્થ્યનો પણ અભાવ “શ્વાસ એજ જીવન છે” એ કથનમા ભારે સત્ય સમાયેલું છે.

કચરાના પરિવર્તન અથવા શુદ્ધિની ક્રિયા વખતે શરીરમા એક પ્રકારની

ઉણુતા પેદા થાય છે. એ ઉણુતાવડે શરીરનું ઉષ્મમાન જોઈએ તેવું રહે છે. સારીરીતે શ્વસનક્રિયા કરનારને કદિ સળેખમ થતું નથી અને તેના શરીરમાં તાબુ ઉણુ લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી તે બહારની હવાની ફેરફારી સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે.

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાત શ્વસનક્રિયાવડે શરીરના અંદરના અવયવો અને માસપેશીઓને કસરત પહોંચે છે. તેના તગ્દ્રહશ્ચં પાશ્ચાત્ય વિક્વાનોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી; પણ યોગીઓ તેનાથી સારી રીતે બાણીતા હોય છે.

અધુરી અને ઉપર ઉપરની શ્વસનક્રિયાથી ફેફસાનાં છિદ્રોમાંનાં થોડાંકજ કામ આવે છે અને બાકીનાંઓને કશો શ્રમ પહોંચતો નથી. તેથી કરીને સમય જતાં તેઓ નિર્બળ બની જઈ ક્ષયરોગના જન્તુઓના રહેઠાણ બને છે. માટે શરીરમાં જેટલો પ્રાણવાયુ ઓછો જાય તેટલું શરીરને નુકસાનજ સમજવું. પશુપખીઓ સ્વાભાવિકરીતે શ્વસનક્રિયા કરે છે. પ્રાચીન કાળની અસભ્ય માનવજાતિઓ પણ તેમજ કરતી. સભ્ય જાતિઓએ જીવનની અસ્વાભાવિકરીતો ઘડી કરીને સભ્યતાની સાથે શયતાનને પણ નોતર્યો છે. આથી કરીને માનવજાતિને બીજાં જે જે નુકસાન થયાં છે, તેમાં આ પણ એક છે કે આપણને શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિકરીતનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે. જ્યારે મનુષ્ય પ્રકૃતિના રાહપર પાછો આવશે ત્યારેજ તે શારીરિક સુકિત પ્રાપ્ત કરશે.

અધ્યાય ૮ મો-પોષણ

માનવશરીરમાં નિરંતર પરિવર્તન ચાલ્યાજ કરે છે હાડકાંના પરમાણુ, રેસા, માંસ, માસપેશી, ચરબી અને પ્રવાહી પદાર્થો, સૌનાં તત્ત્વો થોડાઘણ પ્રમાણમાં હરહમેશ નડામાં ચતાજ જાય છે અને એવા નકાખાં થએલાં તત્ત્વોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન ચાલ્યાજ કરે છે આ ઘસારાની ખોટ પૂરી કરવા માટે શરીરની રસાયનશાળામાં નવાં નવાં પરમાણુઓ રોજ રોજ બન્યાજ જાય છે અને રહી ખાતે કહાડી નાખેલાં પરમાણુઓની જગ્યા લેવાને માટે તે તે જગ્યાએ મોકલી દેવામાં આવે છે.

મનુષ્યશરીરની અને નાના કુમળા રોપાની રચનાના સામ્યવિષે જરા વિચાર કરી લઈએ વાસ્તવમાં નરદેહ એ કુમળા રોપાના કલેવરને ઘણીરીતે

મળતો છે. જરા વિચાર કરો કે રોપાના જીવનમાં બીજામાથી અકુર, અકુરમાથી રોપો, પછી તેના ફૂલ, ફળ અને છેવટે બીજા બનવામાં કયી કયી વસ્તુઓ જરૂરની છે ? સ્વચ્છ વાયુ, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને પોષણદારી જમીન—આ ચાર વસ્તુઓ રોપાને યાવન અને બળ અર્પવાને વાસ્તે પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં મળવા જોઈએ. મનુષ્યનું સ્થૂળશરીર પણ સ્વસ્થ, સુદૃઢ, બળવાન અને સુખી રહે તે માટે તેને એની એજ ચાર વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. સ્વચ્છ હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ જરૂરની છે એ વાત સૌએ મનમાં ઠસાવી રાખવી. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને જળ એ ત્રણની ચર્ચા આપણે આગળ ઉપર કરવાનું રાખી અત્યારે આપણે માત્ર આહારનોજ વિચાર કરીએ.

એક કુમળો રોપો ધીરે ધીરે રોજ વધતો જાય છે, ત્યારે તે પોતાના અગમણી નકામી ચીજો ફેંકી દઈને તેમની જગ્યાએ નવા દ્રવ્યોને પોતાના અંગમાં સમાવી લેવાનું મહત્કાર્ય રાતદિવસ કર્યેજ જાય છે મનુષ્યશરીરમાં પણ આ ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે, પણ તે તરફ આપણુ લક્ષ દોરાતું નથી; કારણ કે માનવપ્રકૃતિના અચેતન ભાગની સાથે આ કાર્ય સંબંધ ધરાવે છે. મનુષ્યની સૂક્ષ્મ સાહજિક મનોવૃત્તિનું આ એક કર્તવ્ય છે.

શરીરનો પૂર્ણ વિકાસ તથા તેનાં તમામ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય, બળ અને જીવન—એ સૌનો આધાર નવા નવાં દ્રવ્યોની નિરંતર થતી રચના ઉપર રહે છે. આ કાર્ય ખ ધ થાય અથવા તેમાં કોઈ રીતે ક્ષતિ પડે એ તો તેનું પરિણામ શરીરનો ક્ષય અને મૃત્યુજ હોય. નકામાં, રદ થઈ ગયેલાં પરમાણુઓ જેમને શરીરમાંથી ધકેલી કહાડવામાં આવે છે, તેમની જગ્યાએ નવાં પરમાણુઓની રચના કરવાનું કાર્ય અનિવાર્ય અને પરમાવશ્યક છે. આજ કારણને લીધે સ્વસ્થ નરદેહનો ખ્યાલ કરતી વખતે આ વાતનો સાથી પહેલો વિચાર કરવો ઘટે છે.

હર્યોગ—વિનાશમાં આહારને લગતી આ બાબતનો મૂળમત્ર પોષણ બતાવવામાં આવે છે, એ શબ્દ અમે પણ સ્થૂળ અક્ષરથી છાપીએ છીએ કે જેથી કરીને સૌ વાચકના ચિત્ત ઉપર એ દૃઢતાથી અદિત થઈ જાય અમે ઈંગ્રીએ છીએ કે અમારા વાચકો આહારની સાથે પોષણને પણ ગ્યાલ કરતા ચાલે. જીવના સ્વાદને ઉત્તેજિત કરે તે આહાર, એવો અર્થ યોગીને માટે તો હોઈ શકેજ નહિ, પણ આહારની બાબતમાં યોગીનું લક્ષ પહેલેથી છેવટ સુધી

પોષણ, પોષણ ને પોષણ ઉપરજ સ્થિર થએલુ હોય છે.

યોગીને વિષે ઘણા લોકોના સનમા ભૂલભરેલો ખ્યાલ હોય છે. તેઓ એમ સમજતા હોય છે કે: “યોગી એટલે દુર્ગંજ, ક્ષીણકાય, ભૂખે મરતો, નિર્માસ, દેહદષ્ટિવાળો જીવ; યોગી આહાર તરફ ધિલકુલ નહિ જેવું લક્ષ આપે છે તે એટલે સુધી કે ઘણા દિવસ સુધી અન્નવગર ચલાવી લે છે. તે એમ સમજતો હોય છે કે “આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ” ને માટે ખોરાક તદ્દન “નિરુપયોગી” પદાર્થ છે” પણ આના કરતાં વધારે ગંભીર ભૂલ બીજી ભાગ્યેજ હોઈ શકે. યોગીઓ અને ખાસ કરીને જેમણે હઠયોગની સાધનામાં વિશેષ પ્રગતિ કરી હોય છે, તેઓ તો શરીરરક્ષાને પોતાનું પ્રથમ કર્તવ્ય માને છે અને પોતાના દેહને યોગ્યરીતે પોષણ આપવામાં વિશેષ સાવધાન રહે છે. વળી શરીરમાના નકામા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે કે નહિ તથા તેમની જગ્યા પૂરનારા નવાં પરમાણુઓની રચના થયા કરે છે કે નહિ, તે તેઓ ખાસ લક્ષ્યપૂર્વક તપાસતા રહે છે.

અલબત્ત, આ ઉપરથી એમ પણ ન સમજવું જોઈએ કે યોગી અકરાતીઓ અગર ખાઉધરો હોય છે, તેમ તેને તરેહ તરેહનાં આચરક્રુચર ખાવાનો શોખ હોય છે એમ પણ સમજવું નહિ. યોગી તો જીભની લાલચોને તથા એ લાલચોની તૃપ્તિને અર્થે નીપજવેલી તરેહ તરેહની વાનીઓને જોઈને હસે છે અને પોતાના સાદા પણ પૌષ્ટિક ખોરાકથી સંતુષ્ટ રહે છે, કારણ કે તે સારી પેઠે જાણે છે કે, જે પોષણ ખોરાકનો ખરો અર્થ નહિ સમજનાર શોખીન લોકોને ભાતભાતના પકવાન્નોમાંથી નથી મળતું તે પોષણ તેને પોતાના સાદા ખોરાકમાંથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

“આદિલો ખોરાક નહિ પણ પચીને શરીરની સાથે એકમેક થએલો ખોરાકજ પોષણ આપે છે” એ હઠયોગનું અતિ રૂઢ થઈ ગયેલું સૂત્ર છે. આ જૂના કથનમાં આખી દુનિયાનું સત્ય સમાયેલું છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; તેમજ એની અંદર ગર્ભિતરીતે એવી એવી વાતો ભરેલી છે કે જેના ઉપર આરોગ્યવિષે લખનારાઓએ પુસ્તકોને પુસ્તકો લખી નાખ્યાં છે.

યોગીઓ થોડામાં થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ કેવી રીતે મેળવી શકે છે તેવી કેટલીક હિકમતોનો વાચકોને આગળ ઉપર પરિચય કરાવીશું. યોગી પુરુષ ખોરાકની બાળતમા બે પરસ્પર વિરુદ્ધ સિદ્ધાંતોની બરા-

અર વચમાં થઈને પોતાનું જીવન-નાવ હ કારે છે. દુનિયામાં કેટલાંક માણસો જરા દબાવીને ખાનારા હોય છે, ત્યારે કેટલાંક અત્યંત અદ્ય આહારી હોય છે. એક પક્ષના લોકો પોતપોતાના અભિપ્રાયની સચ્ચાઈનાં વખાણ કરતા કરે છે અને પોતાથી ઉલટા અભિપ્રાયવાળા લોકોના વ્યવહારની નિંદા કરે છે. આ એક પ્રકારના લોકોને પરસ્પર વિવાદ કરતા એક યોગી પુરુષ પોતાના સરળ સ્વભાવ મુજબ હસે એ સ્વાભાવિક જ છે; કારણ કે એક પક્ષના લોકો પોષણને માટે દબાવીને ખાવાની રીતને આવશ્યક માને છે, ત્યારે બીજા પક્ષ-વાળાને એમ કરવામા મોટી ભૂલ દેખાય છે. દબાવીને જમનારની ભૂલ ખતાવવા પૂરતા તેઓ સાચા છે ખરા, પણ તેમને પોતાને પણ ખરો માર્ગ જડતો નથી. તેઓ પણ એથી ઉલટીજ ભૂલમા ગોથું ખાય છે. તેઓ ઘણા દિવસ સુધી વ્રતો કરી કરીને શરીરને ભૂખમરાથી નિઃસત્ત્વ કરી નાખે છે. આવાં અનશનવ્રતોથી ઘણાને એટલી નબળાઈ આવી જાય છે અને તેમની જીવન-શક્તિ એટલે સુધી હરાઈ જાય છે કે તેઓ મૃત્યુના મુખમા હોસાઈ જાય છે.

યોગીનો માર્ગ આ બેઉની વચ્ચેનો છે તેને ચાટે નથી ઉપવાસજનિત અદ્ય પોષણનો ભય, તેમ નથી અતિ આહારજનિત અપકવ રસનો ભય આ સવાલનો નિર્ણય પ્રાચીન કાળના વૃદ્ધ યોગી ગુરુઓએ ક્યારનો કરી નાખ્યો છે અને હવે આ વાત એટલી જૂની અને સર્વસમત થઈ ગઈ છે કે તે સહાપુરુષોના નામ પણ હાલના યોગીઓની જાણમા નહિ હોય.

હઠયોગી ભૂખ્યા રહેવાની પદ્ધતિનો પક્ષપાતી નથી એ વાત તો હવે વાચકને ચારી ગીતે સમજાઈ ગઈ હશે યોગીનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે પૂરતો ખોરાક ખાધા અને પચાવ્યા વગર ખનુષ્યના શરીરને કદિ પુષ્ટિ મળતી નથી ઘણા નાજુક પ્રકૃતિના, નિર્બળ ખાધાના અને વહેમી માણસો પોતાને પૂરતું પોષણ નહિ મળવાના સળખેજ રોગી અને કમકૌવતવાન રહે છે

ખૂબ દબાવીને ખાધાથી પોષણ મળે છે એ માન્યતાને પણ હાસ્યજનક ઠરાવીને હઠયોગ તેનો અસ્વીકાર કરે છે, એ વાત પણ સાથે સાથે યાદ રાખવી જરૂરની છે. હઠયોગી અતિઆહારનો કદિ પક્ષપાત કરતો નથી, તેમજ મનુષ્યની સ્વાદદોષપ્રતા તરફ આકર્ષ્ય અને દયાની નજરથી જુએ છે. સંપૂર્ણ અરો વિકાસ પામેલા મનુષ્યન્યથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારની પશુતાનુંજ તેને સ્વાદદોષપ્રતામા દર્શન થાય છે

યોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમજદાર માણસ જીવવાને માટે ખાય છે—

ખાવાને માટે જીવતો નથી.

યોગી અતિ આહારી તો હોતોજ નથી; પણ તે જે કંઈ ખાય છે તે ભારે લહેજતની સાથે ખાય છે; કારણ કે તેણે પોતાની આસ્વાદનશક્તિને જગૃત કરીને એટલી હૃદયુધી ઉત્સાહિત કરી દીધી છે કે જે સ્વાદ અને તૃપ્તિ તેને સાચી ભૂખ લાગ્યા પછી સાદામાં સાદા ખોરાકથી મળે છે તે સ્વાદ અને તૃપ્તિ પાકશાળામાં તૈયાર થતાં અનેક પ્રકારના પકવાન્નો, મિઠાઈઓ અને અથાણા, ચટણીઓની ઝંખના કરનારા શોખીન માણસો સ્વપ્ને પણ આખી શક્તિ નથી. પૂર્ણ પોષણ પ્રાપ્ત કરવાના ઉદ્દેશથીજ યોગી આહાર લે છે તોપણ તે પોતાના ભોજનથી એવી તૃપ્તિ મેળવે છે કે જેને આપણા વિદ્વાસી જનોને ખ્યાલ આવવો પણ અસભવિત છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં આપણે ભૂખ અને ભોજનાતુરતાને વિષે ચર્ચા કરીશું. એ બેઉ શરીરના તદ્દન જૂદાજ ધર્મો છે, તોપણ ઘણાખરા લોકો જણે તેમનો અર્થ એકજ હોય એવું સમજતા જોવામાં આવે છે.

અધ્યાય ૯ મો-ભૂખ અને ભોજનની આતુરતા

છેલ્લા અધ્યાયના અંતમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે ભૂખ અને રુચિ એ શરીરના તદ્દન જૂદા ધર્મો છે. ભૂખ એટલે ભોજનની સ્વાભાવિક ઇચ્છા અથવા જરૂરીઆત; અને ભોજનાતુરતા એટલે ખાવાની અસ્વાભાવિક લોભુપતા. ભૂખ એ તંદુરસ્ત ખાળકના ગાલ ઉપરની રતાશ જેવી કુદરતી છે અને ભોજનાતુરતા એ વિદ્વાસિનીઓએ પોતાના પ્રીક્ષા ગાલપર લગાડેલા રંગના જેવી અસ્વાભાવિક છે, તોપણ ઘણા લોકો એ બેઉ એકજ છે એમ માનવાની ભૂલ કરે છે. એ બેઉની વચ્ચે શો તફાવત છે તે હવે આપણે જોઈએ.

યુવાવસ્થાએ પહોંચી ગએલા સામાન્ય મનુષ્યને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના જૂદાજૂદા અનુભવોની વ્યાખ્યા કરીને બેઉની વચ્ચે રહેલો પ્રભેદ સમજાવવાનું કામ ઘણુ મુશ્કેલ છે; કારણ કે એટલી વયે પહોંચેલા ઘણા ખરા લોકોએ પોતાની સ્વાભાવિક ભૂખની પ્રવૃત્તિને ભોજનાતુરતાના રૂપમાં એટલે દરજ્જે ફેરવી નાખી છે કે ઘણા વર્ષો થયા ખરેખરી ભૂખના સ્વરૂપનો તેમણે અનુભવજ નથી કર્યો, તે એટલે સુધી કે ખરી ભૂખ લાગ્યાથી શું શું થાય એ વાત પણ

તેઓ ભૂલીજ ગયા હોય એવી સ્થિતિ થઇ પડી છે. પોતે કોઈ ને કોઈ વાર અનુભવ લીધો હોય એવા અથવા એના જેવાજ કોઈક અનુભવનું સ્મરણ જ્યાં સુધી મનમાં જાગૃત ન થાય, ત્યાંસુધી કોઈ પણ અનુભવનો ખ્યાલ આવતાં મુશ્કેલી પડે છે. કાને સાલળી શકે એવા માણસને આપણે અમુક પ્રકારના અવાજનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તેણે જે અવાજ સાલળ્યા હોય તેવા કોઈક અવાજની સરખામણી કરીને આપી શકીએ. દાખલાતરીકે સિ હની ગર્જનાનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તોપનો ધડાકો અથવા મેઘગર્જનાની સાથે સરખામણી કરીને આપી શકાય, પણ જે જન્મથીજ બહેરો હોય તેને અવાજ એટલે શુ તે સમજાવવામાં રહેલી મુશ્કેલી સહેજે કદ્દપી શકાય; અથવા તો જન્મથી આધળા માણસને રગનો ખ્યાલ આપવામાં તેમજ જે જન્મથીજ દ્રાણશક્તિથી વર્ચિત છે તેને ખુશબોનો અર્થ સમજાવવામાં જે મુશ્કેલી નડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી સાધારણ વ્યક્તિને સ્વાભાવિક ભૂખનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં પણ નડે છે.

પણ જે માણસ ભોજનાતુરતાની શુલાસીથી મુક્ત છે, તેને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના લક્ષણોનો ભેદ ઝટ સમજાઈ જાય છે. ખેઉ શબ્દોવડે કયો ભાવ સૂચિત થાય છે તેનો સાચો ખ્યાલ એવા માણસને તરતજ આવી જાય છે, પણ હાલની સભ્ય જાતિમાની સાધારણ વ્યક્તિની સમજ પ્રમાણે ભૂખ એ ભોજનાતુરતાનું કારણ છે અને ભોજનાતુરતા ભૂખનું પરિણામ છે. ખેઉ શબ્દોનો દુષ્પ્રયોગ થઈ ગયો છે, તેથી આપણે સાધારણ અને સુપરિચિત ઉદાહરણોનો આશ્રય લઈને આ વાત સમજાવવી પડશે.

પ્રથમ તૃષાનું દષ્ટાંત લઈએ. જેનાવડે શરીરની અદરથી ઠંડા પાણીની માગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે સ્વાભાવિક તૃષાને બધા જાતીરીતે ઓળખે છે. એનો અનુભવ મો અને ગળામાં થાય છે અને કુદરતે આપણા પીણામાંટે જે પદાર્થ સરળયો છે—એટલે કે ઠંડું પાણી—તેનાવડેજ તેની તૃપ્તિ થાય છે. સ્વાભાવિક ભૂખ એ સ્વાભાવિક તરસને મળતી છે.

હવે વિચાર કરો કે જે પાનાતુરતાને વશ થઈને માણસો મધુર લહેજત-દાર પેય પદાર્થો જેવા કે સોડા, આઈસક્રીમ સોડા, જીજર, ભાત ભાતના શર્ણિતો અને દારૂ—એવા એવા પદાર્થોની ઝખના કરે છે, તે પાનાતુરતા અને સ્વાભાવિક તૃષાની વચ્ચે કેટલો તફાવત છે ? દારૂના ફાદામાં ફસાઈ પડેલા માણસને ધીંગ, છાડી આદિ પદાર્થોમાંટે જે પ્રકારની આતુરતા ન્હે છે, તેમાં

અને કુદરતી તરસમા કેટલો ફેર છે ? અમારા કથનનો શો ઉદ્દેશ છે તે હવે વાચકના સમજવામાં કાંઈક આવવા લાગ્યો હશે.

ઘણીવાર આપણે લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે અમને સોડાવોટરના એક ગ્લાસની અથવા દારૂના એક ખ્યાલાની તરસ લાગી છે. જો એમ કહેનારા ખરેખરા તરસ્યાજ થયા હોત અથવા તો ખીજ શખ્દોમાં તેમના શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થમાટેની કુદરતની માગણી થઈ હોત તો તેઓ સોડા કે દારૂને બદલે ઠંડા પાણીની માગણી કરત અને એ ઠંડુ પાણીજ એમની તરસને પૂરેપૂરી સમાવી શકત; પણ સોડા અને દારૂની તરસ એકલા સાદા પાણીથી છીપતી નથી તેનું કારણ શું ? કારણ એજ કે એ ખરી તરસ નથી પણ પાનાતુરતાની લાલચ છે. એ કુદરતી તરસ નથી પણ એથી ઉલટી અસ્વાભાવિક પેય વસ્તુઓની લાલસા છે—સ્વાભાવિક તૃષ્ણાનું વિપરીત સ્વરૂપ છે. એક વાર માણસે એવી વસ્તુઓમાટે આતુરતા ઉત્પન્ન કરી; પછી તેની ટેવ દૃઢ થઈ ગઈ અને હવે એ ટેવ માણસના ઉપર પોતાનો અમલ ચલાવે તેમાં શી નવાઈ ? આવી જાતની સામગ્રીઓના ઉપાસકો પણ કોઈ કોઈ વાર ખરેખરી કુદરતી તૃષ્ણાનો અનુભવ કરે છે અને તે વખતે પાણીજ માગે છે તથા ઉપર દર્શાવેલી આતુરતાને તૃપ્ત કરવાનો ખ્યાલ પણ તેમને તે વખતે આવતો નથી. હમણા જે વાતનું વિવેચન થયું તેમાંની કોઈ આદત, હે વાચક ! તમારા પોતાનામા હોય તો સાવધાન થજો. અલબત્ત, આ પુસ્તક ખાનપાનના શોખની વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરવાના હેતુથી નથી લખાતું; તેમજ મઘનિષેધ કરવા ખાસ ઉપદેશ આપવાનો પણ અમારો ઉદ્દેશ નથી, પરંતુ કુદરતી તરસ અને માણસે પાછળથી પાડેલી આદતની માગણી અથવા આતુરતા એ જે વચ્ચે કેટલો તફાવત છે તે બતાવવાને માટેજ આ બધાં ઉદાહરણોની મદદ લેવી પડી છે. આતુરતા તો અસુક ચીજ ખાવા કે પીવાની પડેલી ટેવનું પરિણામ છે અને તેને કુદરતી ભૂખ કે તરસ સાથે કશો સંબંધ નથી.

માણસો તંબાકુને તેના કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમાં વાપરવાની પ્રથમ ટેવ પાડે છે; પછી તે દૃઢ થતા એ વસ્તુને માટે તેમના મનમા આતુરતા પ્રગટ થાય છે. એજ પ્રમાણે ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અપ્રીણુ વગેરે માદક પદાર્થોની ટેવ પાડ્યા પછી તેમને માટે આતુરતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવી આતુરતા એક વાર દૃઢ થઈ ગયા પછી તેનું બળ કુદરતી ભૂખતરસના બળ કરતા પણ વધી પડે છે; કારણ કે પોતાના તમામ પૈસા દારૂની પાછળજ ખર્ચી નાખીને ભૂખે મરી

ગએલા માણસોના હાથલા જોવામા આવે છે કેટલાકોએ દારૂ પીવાને માટે પોતાના બાળકોના કપડા સુદ્ધા વેચી નાખ્યા છે—પોતાના વ્યસનની આતુરતાને તૃપ્ત કરવા માટે ચોરી અથવા ખૂન કરતા પણ કેટલાક અચકાયા નથી, પણ આવી લય કર આતુરતા એ કુદરતી ભૂખ છે, એવું કહેવાનું સાહસ કોણ કરી શકે ? પરંતુ કોઈ પણ ચીજને પેટમા નાખવાની પ્રબળ ઇચ્છાને આપણે સાધારણરીતે ભૂખ કહેતા આવ્યા છીએ. દારૂ અથવા બીજા કોઈ પણ માદક પદાર્થની આતુરતાના જેવીજ લાગણી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓને માટે થાય છે.

ન્યાસુધી માણસોએ મિઠાઈ વગેરે આચરકુચર ખવડાવીને પશુઓની સ્વાદેન્દ્રિયમા બગાડો નથી કર્યો હોતો ત્યાસુધી તેમને પણ કુદરતી ભૂખ લાગે છે માણસોની સોબતમા રહીને તેઓની સ્વાદેન્દ્રિય પણ ખડેકી જાય છે. નાના બાળકો પણ તેમનાં માબાપને હાથથી બગડતાં પહેલાં તો કુદરતી ભૂખનોજ અનુભવ કરે છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં માબાપની સંપત્તિ અનુસાર તેમનામા કુદરતી ભૂખને ઠેકાણે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પેદા કરવામાં આવે છે જેમ માબાપ વિશેષ ધનવાન તેમ તેમનાં બાળકોમાં આ ઇચ્છાઓનું જોર વિશેષ. એ બાળકો જેમ જેમ મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ ખરેખરી ભૂખનું સ્વરૂપ તેમને વિસારે પડતું જાય છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે કે આપણે ભૂખને શરીરની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિતરિકે ન ઓળખતા તેને એક પ્રકારની આકૃત માનવા લાગ્યા છીએ. જ્યારે કોઈ કોઈ વાર લોકો ગામબહાર યાત્રા કે ઉનાળીએ નીકળી પડે છે, ત્યારે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા, પરિશ્રમ અને કુદરતી જીવનના પ્રભાવથી ફરી પાછી તેમના શરીરમા ખરેખરી ભૂખ જાગૃત થાય છે. એમ થાય છે ત્યારે તેઓ નાના બાળકની માફક ભોજન કરે છે અને ભોજન સમયે વર્ષો થયા નહિ ભોગવેલી મળહ ફરી પાછી ભોગવે છે. આવે વખતે તેમને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે અને તેઓ હોસથી જમે છે; કારણ કે તેમના શરીરમા ખોરાકને માટે સારી જરૂરીઆત ઉભી થઈ હોય છે. રોજ અમુક વખતે બાવાનો રિવાજ છે માટે ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તોપણ આવુંજ જોઈએ, એવું તેમના ઘરમા તો હમેશા ચાલ્યાજ કરે છે અને જઠરાગ્નિમા તરેહ તરેહના ભોજનની લાગલાગટ આહુતિઓ અપાતીજ રહે છે, પણ આ પ્રસંગે તેમ હોતું નથી.

હમણાજ ધનવાન લોકોની એક મ ડાળીનો હેવાલ અમારા વાંચવામા આવ્યો તેઓ ગરમતની ખાતર સમુદ્રખ્રમણ કરતા હતા તેવામાં એક અદ્ભુતમાત થયો.

અને જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારની મદદ મળી ન શકે એવી જગ્યાએ તેઓ ફસાઈ બેઠા. તેમની પાસે ખાવાના સાધન બહુ અદ્ય હતાં તેથી કરીને લાચારીથી તેમને અત્યંત અદ્ય આહારવડે દશ દિવસસુધી શુભરો કરવાની કરજ પડી. જ્યારે તેમને આ સંકટામણુમાંથી બચાવી લેવામા આવ્યા, ત્યારે તેઓ તંદુરસ્તીના નમુનારૂપ બનેલા હતા—તેમના મોં ઉપર શુક્રાળી રગની સુરખી અને નેત્રોમાં ચળકાટ હતો. વળી વિશેષમા તેમને જે અમૂલ્ય લાલ થયો હતો, તે એ કે કુદરતી ભૂખનું તેમને ભાન થયું હતું અને તેમના શરીરમા તેનો ઉદય થયો હતો. આ મડળના કેટલાક લોકો તો વરસો થયા બદલુજમીનો ભોગ થઈ પડ્યા હતા, પણ આ દશ દિવસના અનુભવે તેમને આ જીંદગીભરના લાગુ પડેલા વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી દીધા, કેમકે તેમને તેટલો વખત બહુજ અદ્ય આહાર મળ્યો હતો અને તે પણ ઘણી મુશ્કેલીએજ. તેમના શરીરને નિભાવવામાટે એટલો અદ્ય આહાર પૂરતો હતો અને જે નકામા કચરાથી તેમનાં શરીર વિષમય બની ગયા હતા તે કચરાને કહાડી નાખવાનો પણ તેમને પૂરતો અવકાશ મળી ગયો; જેથી કરીને દશ દિવસને અંતે તેમનાં શરીર સાફ બની ગયા. આ પ્રમાણે આ અણધારી આફતે તેમને શુભાવેલી તંદુરસ્તી પાછી અપાવી. હવે તેને જાળવી રાખવી કે જોવી એ તો તેમના લવિષ્યનાં કર્મ અને દિનચર્યા ઉપર આધાર રાખે છે. કુદરતી ભૂખ કે ભોજનની આતુરતા—એ બેમાંથી ગમે તેનું અનુસરણ કરવા તેઓ રવતંત્ર છે.

કુદરતી ભૂખ પણ કુદરતી તરસની માફક મોં અને ગળાની નાડીઓદ્વારા પ્રકટ થાય છે. જ્યારે માણસ ભૂખ્યો થાય છે, ત્યારે ભોજનનો વિચાર કે નામ-ત્રણપુથી તેના મુખમા અને ગળામા રસ ઉત્પન્ન કરનાર અવયવોમાં એક ચોટસ પ્રકારની લાગણી પેદા થાય છે. એટલા ભાગની નાડીઓમા એક વિશેષ પ્રકારની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, રસ છુટવા લાગે છે અને એટલા ભાગના નમામ અવયવોમાં પોતાનું જામ કરવાની ઉત્તુકતા પ્રગટ થતી જોવા મા આવે છે. જલ્દર તરફથી તો કોઈ પણ વ્યતનું સૂચન થતુ નથી તે તો એવે પ્રસંગે ચૂપજ રહે છે માત્ર સારા પાષ્ટિક ભોજનનો સ્વાદ તેને મુખદાયક લાગશે, એવું ભૂખ્યા માણસને સમજાવા લાગે છે. થાક, નબળાઈ, હાથપગનો લખલખાટ, પેટમા થતી લાગણી—એમાનુ કાઈ ખરેખરી ભૂખ વખતે થતુંજ નથી આ બધાં સાચી ભૂખનાં નહિ પણ ભોજનાતુરતાના લક્ષણ છે. અમુક

કલાકે નિયમિતરીતે ખાવાની શરીરને ટેવ પડી છે તેથી તે ખાવાને માટે હઠીલા બાળકની માફક રાડો કરે છે. વ્યસનની ચીજો પણ એવાજ ચિન્હ પ્રગટ કરે છે એનો તમે કદિ ખ્યાલ કર્યો છે ? પ્રબળ ઇચ્છા અને અત્યંત અભાવનાં લક્ષણ લોજનાતુરતા કે પાનાતુરતા જેવી અસ્વાભાવિક વૃત્તિઓદ્ધારાજ પ્રકટ થાય છે. હુકકો પીવાના કે તબાકુ ખાવાનાં તલબગાર પણ એવીજ લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે.

ઘણા માણસો આશ્ચર્યસહિત પૂછે છે કે નાનપણમા અમારી માતા રાધીને ખવાડતી તે વખતે ખાણું જેવું સ્વાદિષ્ટ લાગતું તેવું હવે કેમ નહિ લાગતું હોય ? લોજનના સ્વાદસાદસા ફેર પડવાનું કારણ હવે તમે કદપી શકો છો ? એનું માત્ર એકજ કારણ છે કે એવા લોકોએ કુદરતી ભૂખની જગ્યા લોજનાતુરતાને અર્પણ કરી દીધી છે, તેથીજ ફરીને એકવાર સાદાલોજનથી તેમને જે આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો તે હવે ગ્રસલવિત જેવો થઈ ગયો છે. જો તેઓ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળીને પોતાની ભૂખને ઉત્તેજિત કરે તો તેમને ફરીથી પણ નાનપણના લોજનનો સ્વાદ અને સંતોષ મળી શકે-તો તેમને પાછી બધી ચીજો, જેવી માના હાથની બનાવેલી ચીજો સ્વાદ લાગતી હતી તેવી સ્વાદ લાગવા માટે. કેમકે તેઓ ફરીથી નવયુવક બની ગયો હશે.

વાચનારને આશ્ચર્ય લાગશે કે આ બધી બાબતોનો હકયોગ સાથે શો સંબંધ હશે ? સંબંધ એટલા સાદા છે કે યોગીએ લોજનાતુરતાનો પરાજય કરીને તેની જગ્યાએ પાછી કુદરતી ભૂખને લાવી બેસાડી છે તેને તેના પોરાકના એક એક ટાળીઆસા સ્વાદ મળ્યાજ રહે છે, તે એટલે સુધી કે સૂકા રોટલાનો કટકો પણ તેને સ્વાદ અને પોષણ બેઉ આપે છે તે કેવી રીતે જાણે છે, તેની તો ઘણાને ખબર પણ નહિ હોય આગળ એ સ્વલ્પ પૂરતું વિવેચન કરવાસા આગશે એટલાના રાટે યોગી અનસવ્રત કરીને ભૂખ્યો નથી રહેતો, તેમ દાણી દાળીને બાધા વગરજ તે લોજનની મજાહ અને યુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતો રહે છે, કાણુ કે સૌ ચટણીઓસા પેક અને ગિનદીપક ચટણી જે કુદરતી ભૂખ છે તે તેની પાસે હમેશાં રહેલી છે.

અધ્યાય ૧૦ મો

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની બાબતમાં યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ

ઘણાં કાર્યોને એક કાર્યમાં સમાવેશ કરી દેવાની તથા આવશ્યક કાર્યોને સુખરૂપ બનાવવાની ચતુરાઈનાં અનેક ઉદાહરણો જોવામાં આવે છે. આ અધ્યાયમાં એવી શક્તિનું એક જ વર્ણન દેખાત જોવામાં આવશે. અનેક પ્રકાર નાં કામો એકસામટા કેવી રીતે થાય છે અને શારીરિક સંગઠનના સૌથી વિશેષ જરૂરના કામો કેવી રીતે આનંદદાયક પણ થઈ શકે છે, એ દર્શાવવાનો આ અધ્યાયમાં ચત્ન કરવામાં આવશે.

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરવાની બાબતમાં યોગીઓનો જે અભિપ્રાય છે તેનાથી આપણે શરૂઆત કરીએ. તેમની માન્યતા એવી છે કે મનુષ્ય તેમજ પશુઓના ખોરાકની ચીજોમાં પ્રાણશક્તિનું એક સ્વરૂપ રહેલું છે. તે મનુષ્યનું બળ અને તેજ ટકાવી રાખવા માટે બહુ જરૂરનું છે, અને સુખ, શાંતિ તથા દાંતના મૂળઆગળ આવેલી નસોદ્વારા તેનું શોષણ કરી શકાય છે. ચાવવાની ક્રિયાથી ખોરાકના ખારીક ખારીક ટુકડાઓ થઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રહેલો પ્રાણ છૂટો પડે છે અને બની શકે તેટલાં તેનાં પરમાણુઓને શાંત, દાંત અને મોંની આગળ રજૂ કરી દે છે. ખોરાકના પ્રત્યેક પરમાણુમાં “અન્નપ્રાણ” અથવા અન્નશક્તિના અનેક પરમાણુઓ હોય છે અર્વાણુક્રિયા વખતે તથા જ્યારે ચવાયેલો ખોરાક થુંકની સાથે મળી જાય છે તે વખતે ચાલતી રાસાયનિક ક્રિયાદ્વારા તે અન્નમાંથી છૂટા પડે છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોને આ અન્નશક્તિ અથવા પ્રાણના અસ્તિત્વની હજી ખબર પડી નથી, તેમ રસાયનશાસ્ત્રનાં આધુનિક સાધનોદ્વારા તેને પ્રકટરીતે બતાવી શકાય એમ પણ નથી, તોપણ વિજ્ઞાનના શોધકો કદાચ ભવિષ્યમાં એના અસ્તિત્વના પ્રમાણ શોધી કહાડશે એવી આશા રાખી શકાય. હવે ઉપરોક્ત અન્નપ્રાણ જ્યારે અન્નથી છૂટાં પડે છે, ત્યારે તે શાંત, મોં અને દાંતના મૂળ આગળ આવેલી નાડીઓ તરફ ગતિ કરે છે અને માંસ તથા અસ્થિમાં થઈને જ્ઞાનતત્ત્વનાં અનેક કેન્દ્રો અથવા ચક્રો તરફ ચાલ્યો જાય છે. ત્યાં આગળથી તેને શરીર-

પ્રત્યેક ભાગ તરફ પહોંચાડી દેવામાં આવે છે. આ રીતે અન્નપ્રાણ જીવન-કોશો-ને શક્તિ તથા જીવન પૂરું પાડે છે. આની અંદર યોગશાસ્ત્રની કેટલીક મહત્વની બાબતો સમાવેલી છે. તેનું સર્વત્ર વિવરણ આગળ ઉપર યથાસમય કરવામાં આવશે.

વાચનાર આશ્ચર્ય સાથે પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે હવાની અંદર પ્રાણશક્તિ સચરાચર ભરેલી છે તો પછી અન્નમાંથી પ્રાણ ખેંચવાની શા માટે જરૂર પડે છે ? અને એવી જો જરૂર જ હોય તો છતાં સાધને ખોરાકમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરવા સમયની બરબાદી કરવાની ફરજ પાડવા માટે આપણે કુદરતને દોષપાત્ર ઠરાવીએ, પરંતુ ખરું જોતાં તેમ નથી. આ શકાનું સમાધાન આ રીતે કરી શકાય છે વિદ્યુત્ત અનેક પ્રકારની થાય છે, તોપણ બધીએ વિદ્યુત કહેવાય છે, અગર જો મનુષ્યના શરીરપર તેમની દરેકની અસર જૂદી જૂદી થાય છે, તેવી રીતે પ્રાણના પણ અનેક સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. પાર્થિવ શરીરની અંદર દરેક જાતનો પ્રાણ પોતાનું નિર્ણીત કાર્ય કરવા તત્પર રહે છે અને જૂદા જૂદા કાર્યો માટે તેને જૂદા જૂદા પ્રકારના પ્રાણની મદદ લેવી પડે છે હવામાં જે પ્રાણ રહે છે તે જળના પ્રાણ કરતા જૂદા જ પ્રકારનો છે અને અન્નમાં રહેલો પ્રાણ એ બેક કરતા તદ્દન વિલક્ષણ છે, તેમજ તેનું કાર્ય પણ એ બેકથી જૂદી જ જાતનું છે. યોગીઓની પ્રક્રિયાના સવિસ્તર વર્ણનમાં ઉત્તરવું એ પુસ્તકની મર્યાદાબહારની વાત છે. તેથી કરીને માત્ર આમાન્ય વર્ણનથી જ આપણે સતોષ માનવો પડશે. અમારૂં કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અન્નમાં પ્રાણશક્તિ રહેલી છે. જેને ઉપદ્રોકત પદ્ધતિએ એટલે એ ગરબે દાતવરે ખૂબ ચાવીને દાત, જીભ તથા મુખ આગળના નાનકાં તુઓકારા શરીરમાં ખેંચી શકાય છે.

ખોરાક જ્યારે દાતતળે ખૂબ પીસાય છે અને ઘુક સાથે એકત્ર થઈ જાય છે ત્યારે આ એ જ ક્રિયાકારક કુદરત બેવડું કામ કેવી રીતે કરાવે છે, તેનું જંગમ અનુભવ કરીએ કુદરતને પહેલો ઉદ્દેશ તો એ છે કે ખોરાક ગળે ઉતરતા પહેલાં દાતતળે ખૂબ પીસાઈ, ઘુક સાથે મળીને એકત્ર થઈ જાય. આ કામમાં જેટલું અધુનાપણ રહેલું તેટલી જ પચનક્રિયામાં આમી આવશે ખોરાકને સારીપેઠે ચાવવો એ હરેક મનુષ્યની સ્વાભાવિક ટેવ છે; પણ સભ્યતાની પાછળ ચાલી આવેલી જીવનની કૃત્રિમતાના પ્રભાવને લીધે

આ ટેવ ઘણા ખરા લોકોને વિસારે પડી ગઈ છે. ખોરાક સહેલાઈથી ગળે ઉતારી શકાય તથા તેની સાથે મોમાનું થુંક તેમજ જઠર તથા નાના આતરડામાના રસો સારી રીતે મળી જાય તેટલા માટે તેને ખૂબ આવવો એ જરૂરનું છે. પચનક્રિયામાટે થુંક બહુ ઉપયોગી ચીજ છે અને આવવાની ક્રિયાવડે તે સારી રીતે છુટી શકે છે. ખોરાક અને થુંકનું સંમિશ્રણ એ પચનક્રિયાનું એક અંગ છે. વળી થુંકદ્વારા કેટલાક એવા અગત્યના કામ થાય છે, જે શરીરના બીજા રસોમારફતે થઈ શકતા નથી. આયુર્વેદમાં એટલાજ માટે ચર્વણક્રિયા ઉપર તથા ખોરાક અને થુંકના સંમિશ્રણ ઉપર ખૂબ ભાર મૂકેલો છે, કેમકે કુદરતી પચનક્રિયામાટે એ બેઉ બહુ જરૂરના છે અને વાસ્તવમાં એ પચનક્રિયાના મુખ્ય અંગ છે. કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તો આયુર્વેદના કરતાં પણ આ બાબતને વધારે અગત્ય આપી છે. હોરેસ ફ્લેચર નામે એક અમેરિકન વિદ્વાન આને વિષે બહુ ભાર દઈને લખે છે અને એની અગત્યના ઘણાજ આશ્ચર્યજનક પૂરાવા આપે છે. અલબત્ત ફ્લેચર અમુક વિશિષ્ટ રીતે ખોરાકને આવવાનીજ સલાહ આપે છે. એણે બતાવેલી રીત યોગીઓની આવવાની રીત સાથે કેટલીક રીતે મળતી છે; પણ એણે તો આવવાથી પચનક્રિયામાં થતો અફલુત સુધારો જોઈનેજ પોતોનો અભિપ્રાય બાધ્યો છે. યોગીઓ એના કરતાં એક પગલું આગળ જઈ અન્નમાંથી મળતા સ્વચ્છ પોષણ ઉપરાંત પ્રાણશક્તિનું પણ આકર્ષણ કરવા માટે ચર્વણક્રિયાને આટલી અગત્ય આપે છે. સાચી વાત એ છે કે એ ક્રિયાથી ઉપર જણાવેલા બેઉ પરિણામ આવે છે; કેમકે ખોરાકને ખૂબ ચાવીને ખાવો એ કુદરતનો એક ઉદ્દેશ છે અને તેની સાથે થુંકનું સંમિશ્રણ થવાથી પચનક્રિયાની સાથે સાથે પ્રાણશક્તિની પણ પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે.

જે મનુષ્યો હજી પણ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે છે, તેમને ચાવીને ખાવાનું કાર્ય ઘણુંજ સુખપ્રદ છે. પણ તથા મનુષ્યનાં બાળકો તો હજી એમજ કરતા આવ્યા છે જનનવર પોતાનો ચારો ખૂબ આનંદપૂર્વક ચાવી, વાગોળીને ખાય છે માણસના બાળકો પણ ખોરાકને ખૂબ ચૂમે છે, ચાવે છે અને દાનતજે બૂગ દળે છે મોટી વયના સુસ્વચ્છ મનુષ્યના કરતા બાળકો ખોરાકને પોત ના મોંમા વધારે વળત મુઠ્ઠી રહેવા દે છે, પરંતુ ધીમે ધીમે તે પોતા ના નાકારે દાઢ () માંખાપ પાસેથી ઝટ ઝટ ખાઈ ઉઠી જવાનો પાઠ શીખે છે અને પછી તેમની નાક ખોરાકને જરાક ચાવ્યો ન ચાવ્યો એટલામા ગળી

છે કે લોકો તેની પાસે ખેંચાઈ ખેંચાઈને આવે છે, તેની પાસે બેસવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી છુટા પડતાં તેઓ નાગજ થાય છે, કાગળ કે તેમના હૃદય-નેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજું લક્ષ્ય. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યક્તિની પાસે બેસવાથી આપણને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે ! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે બેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશક્તિની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે. પ્રિયજનનું ચુબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલકિત થઈ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનું વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણ પણ અધૂરું પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે લોજન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશક્તિના શોષણથી જાગૃત થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતું સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાકેલા દષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે. અલગત, અમે જાણીએજ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશક્તિના એ જેઠા આવિર્ભાવોનો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાંસુધી અમારા કથનનું તાત્પર્ય તમારાથી અજાણે નહિ.

જોટી તોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલ્યા ભૂળ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત શુભાવાળા લોટનો નમો રાટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામા રહેલા પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે, એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનું વર્ણન હવેમા અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની જોટી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમાં રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવગની જરૂર છે. લોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિદારક થઈ પડશે, અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે લોજનમા અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે જુઓ, કુદરતના રહાપણનું આ એક બીજું ઉદાહરણ.

ચોટી ઘણેજ ધીમેથી જમે છે અને જ્યાંસુધી અન્નના પ્રત્યેક આકર્ષક સ્વાદ માત્રમ પડે ત્યાંસુધી તે આવે છે. ઘણીખરીવાર તો જ્યાંસુધી જોઈ તેના મોંમ હોય ત્યાંસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અંગેચરક્રિયાવડે ખેગક મોંમા ને મોંમા અંગળાને આખરે એની મેળે

છેકે લોકો તેની પાસે જોંચાઈ જોંચાઈને આવે છે, તેની પાસે યેસવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી હુટા પડતા તેઓ નાગજ થાય છે; કાગળ કે તેમના હૃદય-નેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજું લઈએ. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યક્તિની પાસે યેસવાથી આપણને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે ! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે યેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશક્તિની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે. પ્રિયજનનું ચુબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલકિત થઈ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનું વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણ પણ અધૂરું પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે લોજન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશક્તિના શોષણથી જન્ય થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતું સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાકેલા દૃષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે. અલબત્ત, અમે જાણીએ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશક્તિના એ જેઉ આવિર્ભાવો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાંસુધી અમારા કથનનું તાત્પર્ય તમારાથી સ્પષ્ટજાશે નહિ.

જોડી લોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલમા ભૂળ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત યુલાવાળા લોકોનો સૂકો રોટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામા રહેલાં પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે, એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનું વર્ણન કરવામા અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની જોડી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમાં રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહુપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવરાની જરૂર છે. લોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિકારક થઈ પડશે, અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે લોજનમા અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે. જુઓ, કુદરતના ડહાપણનું આ એક બીજું ઉદાહરણ

યોગી ઘણાજ ધીમેથી જમે છે અને જ્યાંસુધી અન્નના પ્રત્યેક અણમા સ્વાદ માલૂમ પડે ત્યાંસુધી તે આવે છે. ઘણીખરીવાર તો જ્યાંસુધી ખોરાક તેના મોમા હોય ત્યાંસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અગોચર ક્રિયાવડે ખોરાક મોંમાં ને મોંમાં ઓગળીને આખરે એની મેળે

અનાયાસે ગળે ઉતરી જાય છે. તે પોતાના જડબાને ધીરે ધીરે હુલાવે છે, પોતાની છાતીને જોરાકની અંદર રમવાનો પૂરતો અવકાશ આપે છે અને પ્રેમ-પૂર્વક દાંતને અન્નરસમાં ડૂબવા દે છે તે સારી રીતે જાણતો હોય છે કે હું મોં, જીભ અને દાંત અગળના જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે અન્નપ્રાણનું (અન્નમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વનું) આકર્ષણ કરી રહ્યો છું, હું ઉત્તેજિત અને શક્તિશ્ન પત્ર બનતો જાઉં છું અને આ જોરાકથી મારા શક્તિના ભાગમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે, તેમજ આ જોરાક મારા જઠર તથા આંતરડાની ક્રિયાને યોગ્ય બની રહ્યો છે. વળી એનાવડે મારા શરીરની રચનાને મારે ઉત્તમ સ્વામશી તૈયાર થાય છે, એવી ભાવના પણ તે સાથે સાથે કરતો ગે છે

પ્રાણુ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને જોરાક પોતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જઠરમા ઉતરતો જાય છે-એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાગલ રોટલીનો એક કટકો મોમાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેને વિચાર કરતા જાઓ અને આવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશો તો તેને ગળી જવાનો તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવો પડે. તે દેક પાતળો લાહી જેવો બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપોઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રોટલીનો નાનો કટકો તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતા બમણુ પોષણ અને ત્રણગણી પ્રાણુશક્તિ તમને આપશે, કેમકે પેસો ખરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવામા આવ્યો હતો.

ખીન્નું એક મનોરંજક દૃષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને આવવાની જરૂર તો નથી, પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તો તેનાથી જેટલું પોષણ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થોડીવાર મોમાં જીલ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડ્યા પછી ગળવામાં આવે તો તે વધારે પોષણ અને પ્રાણુશક્તિ આપે, એ વાત તો નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મો અને જીભવડે બચળાચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મોની અંદરની રંગોમાથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યોગ્યતા આવે છે. બાળક જાય બચાવ્યા વિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તોપણ તેના મોમા દાંત આવન મુઠ્રી ખરેખરે થુંક પેદા થતું નથી.

પ્રાણુ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને જોરાક પોતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જરૂરમા ઉતરતો જાય છે-એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાખલ રોટલીનો એક કટકો મોમાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેનો વિચાર કરતા જાઓ અને આવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશો તો તેને ગળી જવાનો તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવો પડે. તે કેક પાતળો લાઠી જેવો બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપોઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રોટલીનો નાનો કટકો તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતા બમણુ પોષણુ અને ત્રણગણી પ્રાણુશક્તિ તમને આપશે, કેમકે પેલો ખરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવામા આવ્યો હતો.

ખીનું એક મનોરંજક દષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને ચાવવાની જરૂર તો નથી, પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તો તેનાથી જેટલુ પોષણુ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થોડીવાર મોંમાં જીભ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડ્યા પછી ગળવામાં આવે તો તે વધારે પોષણુ અને પ્રાણુશક્તિ આપે, એ વાત તો નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મોં અને જીભવડે બચળાચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મોની અંદરની રંગોમાથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યોગ્યતા આવે છે. બાળક બચળાચાવ્યાવિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તોપણ તેના મોંમાં દાંત આવતાસુધી ખરેખરું થુંક પેદા થતું નથી.

વાચનને અમારી સલાહ છે કે, તેઓ ઉપર બતાવેલી રીતની અજમાયશ કરી લુઓ. જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે થોડો વખત આ કાર્ય ખાતે કહાડવો મોટામા કાષ્ટક બાવાતુ મૂકીને તેને ધીરે ધીરે સ્વાદ લઈ લઈને ચાવતા જઈ અને આવેલા જોરાકને પોતાની મેળે અનાચારે ગળે ઉતરી જવા દેવો. તેને ગળતાને પ્રયત્ન ન કરવો જ્યારે તે ચવાઈને તથા થુંક સાથે સંમિશ્રિત થઈને જેટ મહાળ જેવો થઈ જતા પહેલા ગળે ઉતરશેજ નહિ. જે વખતે તેની લગભગ અર્ધપાચિત દશા થઈ ગઈ હશે અને તેમા ગ્રહેડો તરમમ પ્રાણુ હોય તેથી તમારો શરીરમા દાખલ થઈ ચૂકયો હશે. કેઈ વાર સફરજન અથવા

ખીન્નુ કોઈક ફળ આ રીતે ખાવાનો ચત્ન કરી જોતો. થોડુંક ખાતામાંજ તમને પેટ ભરીને જમ્યા જેટલો સતોષ થઈ જશે અને તમારી શક્તિમાં વધારો થયો હોય એવું પણ લાન થવા લાગશે.

પોતાના ખોરાક પાછળ આટલો બધો સમય ગાળવાનું યોગીને પાલવે અને કામધંધાવાળા ગૃહસ્થને તેટલો સમય ગાળવાનું ન ચરવડે તે અમે જાણીએ છીએજ વળી લાભા સમયથી ખોટી રીતે ખાવાની જે ટેવ પડી હોય છે તે એકદમ સુધરી જાય એવી પણ અમે આશા નથી રાખતા, પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક સારીએ છીએ કે આ રીતે ખાવાની થોડા દિવસ ટેવ પાડયાથી મનુષ્યના જીવનમાં પરિવર્તન થવાનો સભવ છે. વળી આ રીતે જરા જરા ચત્ન કરી જોયાથી રોજની ખોરાક ચાવવાની રીતમાં ચોખ્ખો સુધારો થઈ જશે. આ ઉપરાંત અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આવી રીતે ખાવાનો અભ્યાસ પાડનારને એવા નવા પ્રકારનો આનંદ પ્રાપ્ત થશે અને તે ખરેખરા “પ્રેમથી” જન્મતો થશે. પછી તેનાથી એકદમ કોળીઓ ગળે નહિ ઉતારી દેવાય. આ રીતે ખાવાનો થોડા દિવસ સહાવરો રાખ્યાથી સ્વાદનું એક નવું ક્ષેત્ર ઉઘડી જાય છે અને જમવામાં પહેલાના કરતાં વિશેષ સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. ખોરાક તેથી બહુ સારી રીતે હજમ થાય છે અને શરીરના બળ અને જીવનમાં ચોખ્ખો વધારો થયેલો માલૂમ પડે છે, કેમકે હવે ખોરાકમાંથી પોષણ અને પ્રાણશક્તિનું વધારે પ્રમાણમાં શોષણ થાય છે.

જેમને અવકાશ હોય તેમનાથી તો આ પદ્ધતિનું પૂરેપૂરું અનુસરણ કરવાનું બની શકે તેવું છે. અમારી ખાત્રી છે કે તેઓ થોડાજ ખોરાકથી વધારે બળ અને પોષણ મેળવી શકશે; કેમકે આ રીતે ખાવાથી એમનું ખાધેલું ખરબાદ નહિ જાય ખોરાક પચ્યો છે કે પચ્યા વગરજ મળદ્વારમારફતે નીકળી ગયો છે તેની પરીક્ષા મળનાર ગ, વાસ અને ઘટ્ટતા ઉપરથી કરી શકાય છે જેમને બદહજમી અને નબળાઈ લાગતી હોય તેમણે આ રીતિનું પાલન કરીને જરૂર ફાયદો મેળવવો.

લોકો એમ સમજતા હોય છે કે યોગીઓ બહુજ અદ્ય આહાર કરે છે; પણ તેઓનો આહાર સામાન્ય માણસોના આહારની અપેક્ષાએ અદ્ય હોવા છતાં તેઓ પોષણનો પ્રભાવ અને અગત્ય સારીપેઠે લક્ષમાં રાખે છે અને તેથી તેઓ પોતાના શરીરને પૌષ્ટિક અને શરીરની રચનામાં કામ આવે એવાં તત્ત્વો હમેશા આપતાજ રહે છે આનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ જે કાંઈ ખાય

છે તેમાનું જરા પણ પોષક તત્ત્વ વ્યર્થ જતું નથી. તેમાનું તમામ પોષણ તેઓ ખેંચી લે છે. તેઓ પોતાના શરીરમા નિરુપયોગી કચરાનો ભાર નથી વધારતા; કારણ કે તેવો કચરો ભરવાથી શરીરના યંત્રોની ગતિમાં નડતર થાય છે તેમજ તેને કહાડી નાખવામાં શક્તિનો ફોગટ વ્યય થાય છે. તે થોડા-મા થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ અને પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

કદાચ ઉપર બતાવેલી રીતિનું કોઈનાથી પૂરેપૂરું પાલન ન થાય તોપણ બની શકે તેટલી આચારમાં મૂક્યાથી ઘણો લાભ થાય છે. અમે તો અહીં સાધારણ અને મોટી મોટી બાબતો બતાવી છે-ખાકીનું દરેક વ્યક્તિએ જ તેજ કરી લેવું-તમારે જાતેજ અમારા કથનના સત્યની પરીક્ષા કરવી.

અમે આ પુસ્તકમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે લખ્યું છે કે પ્રાણનું આકર્ષણ કરવામાં અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિની ભારે અસર પડે છે. આ વાત માત્ર હુવામાંથી પ્રાણ ખેંચવાની ક્રિયાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ ખોરાકમાંથી પણ પ્રાણ ખેંચવા માટે તેવી માનસિક સ્થિતિ જરૂરની છે. જમતી વખતે હમેશા એવી ભાવના કરતા રહેવું કે આપણે ખોરાકના પ્રત્યેક ગ્રામમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીએ છીએ; અને તેની સાથે પોષણની ભાવના પણ ચાલુ રાખવી. આમ કરવાથી વધારે લાભ થશે એવો અમને વિશ્વાસ છે.

અધ્યાય ૧૧ મો-ભોજન

સાદી રોટલીપરજ નિર્વાહ કરવાનું પસંદ કરે છે, છતાં એ લોકોને પણ જ્યારે સાધારણ માણસોની સાથે રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે તેવા લોકોનાં ખાનપાન જૂદા પ્રકારનાં હોવાથી યોગી પણ થોડા વખતને માટે અહીં ખટ-પટમાં ન પડતાં જે વખતે જે મળી આવ્યું તેનાથી ચલાવી લે છે અને પોતાની આસિયતો તથા જરૂરીઆતોને સંતોષવાનો બોલો બીજાના ઉપર નાખવા ઇચ્છતો નથી. તેને ખાત્રી છે કે સારીપેઠે ચાવીને આધારી ગમે તે ખોરાક પણ પચી જશે. જો ગયા અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે ખાવામાં આવે તો હાલ વપરાતી કેટલીક નહિ પણ એવી ખાદ્ય વસ્તુઓ પણ કોઇક વાર ખાઇ લેવાથી નુકસાન થતું નથી.

અમે આ અધ્યાય મુસાફર યોગીની દૃષ્ટિથી લખીએ છીએ. અમારા પાઠકો ઉપર ખાવાપીવાની બાબતમાં અમે આજું દબાણ કરવા ચાહતા નથી. માણસ પોતાની સમજશક્તિ પ્રમાણે વર્તે તો વધારે સાફ તેના ઉપર બહારનું દબાણ જેમ ઓછું હોય તેમ વધારે સાફ કોઈ માણસ નાનપણથી અત્યારસુધી અમુક પદાર્થ ખાતો આવ્યો હોય તેને તે પદાર્થ છોડી દેવામાં અડચણ તો પડેજ; તેવી રીતે જે લોકોને રાંધેલું ખાવાની ટેવ પડી છે તેમને ફળ ઉપર નિર્વાહ કરવાનું પણ અઘરું પડે. અમે તો પાઠકને એટલુંજ કહીએ છીએ કે આ બાબત ઉપર તેઓ વિચાર કરતા થાય અને પછી પોતાનું અંતઃકરણ કહે તે મુજબ વર્તન કરે, છતાં એટલું તો કહેવુંજ પડે છે કે ચાલુ ખોરાકમાં અને તેને ખાવાની પદ્ધતિમાં ફેરફાર થાય તો વધારે સાફ. જો તમે તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખશો અને તદનુસાર વર્તન કરશો તો જે વસ્તુઓ તમારા શરીરને તે વખતે જરૂરની હશે તેના ઉપરજ તમારી પસંદગી જશે. ખાદ્યાખાદ્યના કઠિન અને શુષ્ક નિયમોના પાલન કરતા અંતઃકરણની વૃત્તિ ઉપર ભરોસો રાખીને ચાલવું વધારે હિતકર છે. ઇચ્છાનુસાર લોજન કરવું તોપણ ધીમેથી સારી રીતે ચાવીનેજ ખાવું.

અમે આ અધ્યાયમાં કેટલીક એવી વાતોનો ઉલ્લેખ કરવા માગીએ છીએ કે જે બુદ્ધિમાન વાંચનારને બહુ જરૂરની નથી પણ સામાન્ય વાચકોના હાલાર્થે તે લખવી પડે છે માસાહારની બાબતમાં અમારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે એ માણસનો સ્વાભાવિક ખોરાક નથી, એવી માન્યતાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે વધતો જશે, પણ માસાહાર કરવો કે ન કરવો એનો નિર્ણય બીજાના કહેવા ઉપર અંધશ્રદ્ધા રાખીને થાય તેના કરતાં અંતઃકરણની સ્વાભાવિક તુલના-

શક્તિજ તેનાથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા કરે તો વધારે સારું.

વાચકમાંથી જેમને અમુક આઘ પદાર્થના લાભગેરલાભની તુલના કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે એ વિષયમાં પ્રગટ થતાં નવીન પુસ્તકોના અભ્યાસ કરવો, પણ તેમને અમારી એટલી સૂચના છે કે અમુક લેખકનો મત એકદમ અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારતા પહેલાં તે વિષે બીજા લેખકોના અભિપ્રાય પણ જોઈ લેવા અને પછી બધાંની સારાસારતાની તુલના કરવી આપણે જે જે વસ્તુઓનો આહાર કરીએ છીએ તેના લાભગેરલાભનું જ્ઞાન ઉપર જણાવ્યાં તે પુસ્તકોના વાચનથી થશે એટલું જ નહિ પણ ધીમે ધીમે લોજનના પદાર્થો તરફની રુચિમા પરિવર્તન થવા લાગશે; પણ એ પરિવર્તન કોઈ લેખકના મતથી દોરવાઈને નહિ, પરંતુ વિચાર અને તુલનાને પરિણામે થાય તો સારું. હાલ તો એટલું જ કહેવું જરૂરનું છે કે પોતે જે જે ચીજો ખાતા હોય તેના શુભદોષ ઉપર વાચકો વારંવાર વિચાર કરતા રહે કે આપણે જરૂરઉપરાંત ઘી વગેરે મેદવર્ધક પદાર્થો તો નથી ખાતા ? આપણા ખોરાકમા કળતું પ્રમાણ પૂરતું છે કે નહિ ? મેંદા કરતા આખા ઘઉંના રોટલી ખાઈએ તો કેમ ? અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી તૈયાર કરેલી, સ્વાદમાં અગર રૂપરંગમાં આકર્ષક પણ ખોરાકતરીકે લગભગ નકામી જેવી ચીજો તરફ તો આપણું વલણ નથીને? આવા આવા પ્રશ્નો વાચકો પોતાની જાતને વારંવાર પૂછતા રહેશે તો તેનો લાભ તેઓ પ્રત્યક્ષરીતે જોઈ શકશે. જો ખોરાકની બાબતમાં અમારો અભિપ્રાય કોઈ પૂછવા આવે તો અમે તો એટલું કહીશું કે ભલે તમે અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ ખાઓ, પણ રાધનારના અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી બનેલી ચીજો-તરેહ તરેહના હલવા, સુતરફેણી અને એવાં ગરિષ્ઠ મિષ્ટાન્નોથી દૂર રહેજો; આજું ઘી ન ખાતા; તળવાની કઢાઈનો બને તેટલો થોડો ઉપયોગ કરજો; માસ ખાતા હો તો થોડું ખાજો, ખાસકરીને ડુધ્ધર અને ગાયબળદના માસનાં કદિ પણ ઉપયોગ ન કરતા. ધીરે ધીરે સાદામા સાદા ખોરાક તરફ વૃત્તિને દોરવતા બનો; કુલાવેલી રોટી અગર પાઉ રોટી જેમ બને તેમ થોડીજ વાપરજો, જમતી વખતે બહુ ધીરેથી ચાવી ચાવીને જમજો. જો તમે યોગ્યરીતે જમશો તો તમારો ખોરાક કદિ હાનિ નહિ કરે, પરંતુ તેથી તમોને લાભજ થશે.

× આ મળવમા ડૉલોંગ, બિલ્ડ, બર્નાર મેકકેડન, ડૉ. પીઅલ્મ ઇં ના પુસ્તકો અત્રેજી જાણનારને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે

સવારમા નાસ્તો કરવાની આદત હોય તો તેમાં બહુજ હલકા પદાર્થો લેજો, કેમકે સવારમા શરીરને સરામતની બહુ જરૂરીઆત નથી હોતી. રાત્રિના આરામથી જે સરામત થવી જોઈએ તે થઈ ગઈ હશે. બની શકે તો નાસ્તો લેતા પહેલાં થોડી કસરત કરી લેજો.

તમે સારી રીતે આવીને ખાવાની કુદરતી રીતનું પાલન કરતા થશો અને યોગ્ય આહારની મજા મેળવતા થશો તો અસ્વાભાવિક ભોજનાતુરતાની ટેવ જો તમારામા હશે તો તે પણ આપોઆપ છૂટી જશે અને સ્વાભાવિક ક્ષુધા જાગૃત થશે સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થઈ એટલે મનની વૃત્તિ કેવળ પોષક પદાર્થો ઉપરજ જશે અને તમારા શરીરના પોષણમાટે જે વસ્તુની જે વખતે જરૂર હશે, તે વખતે તેજ વસ્તુ તરફ તમારું ચિત્ત જશે. સુંદર પકવાન્નો, જે કેવળ ભોજનાતુરતાજ પેદા કરે છે, તેમનાવડે મનુષ્યની સ્વાભાવિક રસવૃત્તિ જો બગડી ગઈ નહિ હોય તો ખોરાકની પસંદગીનો માર્ગ દર્શાવવામાં કદિ ભૂલ નથી કરતી.

જો તમારી પ્રકૃતિ સહેજ બગડી આવી હોય તો એકાદ ટંકનું ભોજન મોકુફ રાખવાથી ગભરાશો નહિ જઠરને અવકાશ આપશો તો સાધારણ બગાડાને તો એ પોતેજ દૂર કરી દેશે. આહારવિના કેટલાંએ દિવસસુધી મનુષ્ય જીવી શકે છે, તોપણ લાંબી મુદતના ઉપવાસ કરવાની અમે સલાહ નથી આપતા. અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે તબિયત સારી ન હોય તો જઠરને થોડો આરામ આપવો એમાં હડાપણ રહેલું છે એમ કાર્યથી શરીરની દુરસ્તી કરનારી શક્તિને કાર્ય કરવાનો અવકાશ મળે છે અને જે નકામા પદાર્થો શરીરને પીડાકારી હોય તેને તે બહાર ધકેલી મૂકે છે. પશુપક્ષીઓ જ્યારે માદા પડે છે, ત્યારે સાજાં થતા સુધી આહાર લેતાં નથી એ તો તમે જોઈું હશે આપણે તેમની પાસેથી એ બાબતમા શિખામણ લેવી જોઈએ.

અમે વાચકને ખાવાની બાબતમાં વહેમી અને ડરકુ બનાવવા માગતા નથી. અમે એમ નથી કહેતા કે સૌએ તોળીને અગર ગણીનેજ ખાવું. અમે આ રીતને અસ્વાભાવિક કહીએ છીએ આવી રીતે જમ્યાથી અપચાનો ભય પેદા થાય છે અને મનની અંદર ખોટા ભયની ભાવનાઓ ભરાઈ જાય છે. ખોરાકની પસંદગીની બાબતમાં સાવધાની રાખીને તથા શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરીને જેની ઈચ્છા થાય તે નિશ્ચિંતપણે ખાવું, એ વધારે સારી રીત છે જમતી વખતે પોષણ અને શક્તિની ભાવના કરતા જવું ઉપર કહી

ગયા તે રીતે ચાવીને ખાવું અને કુદરત પોતાનું કામ સારી રીતે કરતીજ રહેશે, એવો વિશ્વાસ રાખવો. આહારની બાબતમાં આટલી સાવચેતી પૂરતી છે.

અને ત્યાંસુધી કુદરતના રાહપરજ આલ્યા જલો. કુદરતથી દૂર ન જશો. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તથા કેટલું ખાવું, એ બાબતમાં કુદરતના ઉદ્દેશ ઉપર આધાર રાખજો x બળવાન માણસ કદિ ખોરાકથી ડરતો નથી. જે માણસને તંદુરસ્ત થવું હોય તેણે પણ પોતાના ખોરાકથી ડરવું નહિ. હમેશાં આનંદી રહો, ઉંડા શ્વાસ લો, યોગ્ય રીતે ભોજન કરો અને બીજા વ્યવહાર યોગ્ય રીતે કર્યા બાદ તો ખોરાકની રાસાયનિક પરીક્ષા કરવાની તમને જરૂર નહિ પડે. તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકતાં સંકોચાશો નહિ, કારણ કે સ્વાભાવિક મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ તો હમેશાં શુભ માર્ગજ બતાવે છે.

અધ્યાય ૧૨ મો-શરીરચંત્રમાં જલ્લની જરૂરીઆત

જળ એ જીવમાત્રને માટે કુદરતની એક મહાન બક્ષિસ છે, તેનો વિચાર-પૂર્વક ઉપયોગ કરવો એ હકયોગનો એક મુખ્ય નિયમ છે. મનુષ્યની સ્વાભાવિક તંદુરસ્તી બળવી રાખવા માટે જળ અગત્યનું સાધન મનાય છે. આ વાત એટલી સહજગમ્ય છે કે એના તરફ ધ્યાન ખેંચવાની કશી જરૂર પણ ન હતી, પરંતુ માણસો કૃત્રિમ વસ્તુઓ, ટેવો અને રિવાજોના એવા દાસ બની ગયા છે કે કુદરતના નિયમો તેમને વિસારે પડી ગયા છે. તેઓ કુગંથી પાછા કુદરતના માર્ગપર આલ્યા આવે તોજ તેમને માટે કાંઈક સુખ અને સ્વાસ્થ્યની આશા રાખી શકાય, નાનાં બાળક તો કુદરતીરીતેજ જળના કાયદા બાબતમાં હોય છે અને પાણી પીવા માટે ઘણી આતુરતા બતાવે છે, પણ તેઓ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ કુદરતી ટેવોથી વિમુખ થતા જાય છે અને પોતાની આસપાસનાં મોટાં માણસોની ખોટી ટેવો શીખતાં જાય છે. આ બાબત ખાસ કરીને મોટાં શહેરના રહેવાસીઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે ત્યાંનાં નળના પાણી કાંઈક ગરમ અને સ્વાદવગરનાં હોય છે. આથી કરીને તેઓ

x આ ઉપરથી કાંઈએ એમ ન સમજવું કે ગમે તેટલું અને ગમે તે ખાઈ શકાય પણ અતિ સાવચેતીનું ઘેલુ લાગ્યું હોય એવું વર્તન ન કરવું એજ આ કથનનો હેતુ છે

ધીમે ધીમે પાણીનો ઝોછો ઉપયોગ કરવા ટેવાઈ જાય છે એવા લોકો પાણી પીવાની (અથવા ખરું કહીએ તો ન પીવાની) તથા જળને માટેની કુદરતની માગણી સુલતવી રાખવાની નવી ટેવો શીખે છે, તેથી લાંબો સુદત પછી કુદરતની માગણીનો અવાજ તેમને સંભળાતો સરખો નથી. અમે ઘણીવાર લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે: “અમે શામાટે પાણી પીઈએ, અમને તરસ નથી લાગતી,” પરંતુ જો તેઓ કુદરતના રાહ પર ચાલતા આવ્યા હોત તો તેમને તરસ લાગતજ, પાણી માટેનો કુદરતનો પોકાર તેઓને સંભળાતો નથી તેનું એકજ કારણ છે કે તેમણે આજસુધી કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ્ય નથી આપ્યું, તેથી કુદરત પણ નિરાશ થઈને પોતાની માગણી ઘણાજ ધોમા અવાજે કરતી રહે છે. વળી તેમનું ધ્યાન બીજી કેટલીક બાબતોમાં રોકાયેલું હોવાથી કુદરતનો અવાજ તેમના કાન પર નથી જતો મનુષ્ય પોતાના જીવનની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ લગભગ વિસરી ગયો છે, એ ભારે આશ્ચર્યની વાત છે. ઘણા લોકો પાણીને ઠંડાણે બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થો ઉપયોગમાં લે છે અને પીતી વખતે દહે છે પણ ખરા કે: “ઠંડાણે જાણે આ વસ્તુથી અમને લાલ થતો હશે કે નહિ !” આ વાત એટલી હલસુધી ગઈ છે કે કેટલાક કહે વાતા આરોગ્યનો જાહેર ઉપદેશ કરનારાઓ એવો અફસુસ ઉપદેશ કરતા સાંભળ્યા છે કે: “તરસ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે.”^x તેઓ લોકોને સલાહ આપે છે કે તમારે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાજ નહિ, કેમકે પાણીનો ઉપયોગ કરવો એ કુદરતની વિરુદ્ધ છે. એવા મહાનુભાવ ઉપદેશકો સાથે વિવાદમાં ઉતરવાની અમારી હઝા નથી, પણ જે કોઈ પશુપક્ષીની દિનચર્યા તરફ લક્ષ આપશે તેને આ લોકોની મૂર્ખતા સહેજેજ સમજાઈ જશે મનુષ્ય એક વાર કુદરતના રાહ પર આવીને જોશે તો નાના કુમળા છોડવાથી માંડીને તમામ પ્રાણીઓ વગર અપવાદે પાણીનો ઉપયોગ કરતા જણાશે.

યોગીઓ પાણીના વિધિપૂર્વક ઉપયોગને ઘણાજ અગત્યનો માને છે, તે એટલે સુધી કે આરોગ્યના પ્રથમ પંક્તિના નિયમોમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે માદા માણસોમાંના ઘણાખરા માત્ર પ્રવાહી પદાર્થના અભાવને લીધેજ માદગી વેકે છે, કેમકે તેમના શરીરને જળની જરૂર હતી અને તેમણે તે પૂરી ન કરી તેથીજ વ્યાધિ પેદા થયો. જેમ એક છોડવાને

^xઆ હકીકત અમેરિકાને લાગુ પડે છે એમ સમજવું આ દેશમાં એવો ઉપદેશ આપનાર કોઈ જાણ્યામાં નથી

જળ, પૃથ્વી અને વાયુમાંથી ખોરાક ચૂસવો પડે છે અને એ ત્રણ પદાર્થો મળે તોજ તે સ્વસ્થ રહે છે, તેમ મનુષ્યને પણ જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી કરીને તેના શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને કદાચ તેમા સહેજ બગાડો થયો હોય તો સુધરી જાય. છોડવાના મૂળમા પાણી સિંચવુંજ નહિ એવો વિચાર કોઈને આવે ખરો ? પોતાના ઘોડાને પાણીજ પાય નહિ, એવો કોઈ અછલળાજ માણસ હોય ખરો ? પરંતુ ખુબી એ છે કે આપણે આપણા જીનવરને તેમજ છોડવાને પાણી આપીએ છીએ. તેમને પાણીની જરૂર છે, એવું આપણી સાધારણ અછલથી સમજાય છે; પરંતુ આપણી જાતનેજ જીવનદાયક પ્રવાહી વસ્તુથી વંચિત રાખીએ છીએ પરિણામ એજ આવે છે કે પાણીવિના જે દશા વનસ્પતિની અગર જીનવરની થાય તેજ આપણા શરીરની પણ થાય. પાણીની અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરતી વખતે વનસ્પતિ અગર જીનવરનું દષ્ટાંત સ્મરણમાં રાખજો

શરીરની અંદર પાણી શા શા કામમાં આવે છે, એનો જો એક વાર પૂરો ખ્યાલ આવી જાય તો પછી આપણે પાણીની બાળતમાં સ્વાભાવિક જીવન ગાળી એ છીએ કે અસ્વાભાવિક તેની તુલના કરી શકાય પ્રથમ તો આજ એક મુદ્દાની વાત છે કે આપણા શરીરમાં તેના કુલ વજનના ૭૦ ટકા જેટલું તો પાણીજ છે. એ પાણીનો અમુક અંશ આપણા શરીરના સંગઠનમાં કામ આવે છે અને જેમ જેમ તે નકામો થતો જાય છે, તેમ તેમ રાતદિવસ શરીરમાંથી બહાર આવ્યાજ કરે છે. હવે જો આપણે શરીરને સ્વાભાવિક તંદુરસ્ત દશામાં રાખવું હોય તો જેટલું પાણી વપરાઈ જાય તેની ખોટ પૂરી કરવાને નવું પાણી ઉમેરતા રહેવું જોઈએ.

આપણું શરીરચંત્ર તેની ચામડીમાંનાં અગણિત છિદ્રોદ્વારા દેહબાષ્પ અને પરસેવાના રૂપમાં નિરંતર પાણી બહાર કહાડ્યાજ કરે છે. પરસેવો એ શરીરનો પ્રવાહી મેલ છે તે ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા એટલી ત્વરાથી બહાર આવે છે કે તેનાં ટીપા બંધાઈ જાય છે. તે ઉપરાંત આપણી નજરે ન પડે એવી રીતે દેહબાષ્પના રૂપમાં પણ શરીરમાંથી રાતદિવસ વહ્યાજ કરે છે. પ્રયોગવડે સિદ્ધ થઈ ચૂકયું છે કે એ બાષ્પનો ચામડીમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ જો પૂરી દેવામા આવે તો ગ્રાણીનું મરણ નિપજે છે. રોમનગરમા પ્રાચીન કાળમા અમુક તહેવારને દહાડે એક છોકરાને આખે શરીરે સોનાના વરખ ચોપડીને અમુક દેવતાની મૂર્તિને ઠેકાણે તેને બેસાડયો; પણ જ્યારે કેટલીક વાર

પછી તેના શરીર ઉપરથી વરખ ઉખેડી લીધા ત્યારે તે મરી ગએલો માલૂમ પડ્યો; કારણ કે વાર્નિસ અને વરખને લીધે તેની ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ ગયા હતા, તેથી કરીને તેના શરીરમાંથી દેહબાષ્પ નીકળવા પામી નહિ અને જેમ ચીમની ઉપર ઢાકણ મૂકવાથી ધૂમાડો બહાર ન નીકળતા અંદર ઘેરાઈ તરતજ દીવાને હોલવી નાખે છે, તેમ આ છોકરાના શરીરમાં કુદરતના કાર્યમાં હરકત આવી, તેના શરીરમાં જોરી તત્ત્વ બહાર ન નીકળતા અંદર ને અંદર ઘેરાયું અને તેથી તેનો પ્રાણ નીકળી ગયો.

પરસેવો તથા દેહબાષ્પનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરી જોતા જણાય છે કે તે શરીરચંત્રના નકામા પદાર્થોથી ભરપૂર છે—મળ અને રદ થઈ ગએલાં દેહાણુઓ તેની અંદર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. હવે જો શરીરમાં પૂરતું નવું પાણી સિંચવામાં ન આવે તો આ નકામી ચીજો શરીરમાં ને શરીરમાંજ ભરાઈ રહે. તેમાંથી વિષ પેદા થાય; જેને પરિણામે વ્યાધિ અને મૃત્યુને તેડું મોકલવું પડે. શરીરની અંદર મરામતનું કામ રાતદિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. નકામા રદ થઈ ગએલા દેહાણુઓ, જીવનકોશો અને રેસાઓને બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે અને તેને ઠેકાણું ખોરાકમાંથી બનેલી નવી સામગ્રીઓ રુધિરમાં દાખલ થઈને તે દ્વારા આખા શરીરમાં જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે છે. શરીરમાં ભેગા થતા નકામા પદાર્થને બહાર કહાડી નાખવા કુદરત હમેશાંજ સાવધાન રહે છે. શરીરચંત્રની અંદર તે જરા પણ કચરો એકઠો થવા દેતી નથી. જો નકામા પદાર્થો બહાર કહાડવામાં ન આવે અને તે શરીરમાં એકઠા થયા કરે તો તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય અને તેમાંથી રોગ પેદા થાય તેમાં તરેહ તરેહનાં જંતુઓ પાકે અને પછી એ જંતુઓના બચ્ચાં, ઇંડાં વગેરે વસ્તીવાડી શરીરમાં સુઅપૂર્વક વધતીજ જાય અને પેલા કચરામાંથી તેમને પૂરતું પોષણ મળ્યા કરે, એટલે તેમની કુલવૃદ્ધિ ઘણી ત્વરાથી થતી ચાલે. જંતુઓ તદુરસ્ત શરીરને કશી ઇજા કરી શકતા નથી. ઉલટું તદુરસ્ત મનુષ્યના રુધિરમાં રહેલા સફેદ આણુઓ તેમનો નાશ કરી નાખે છે, પણ પૂરતું પાણી નહિ પીનાર મનુષ્યના દેહમાં જામેલા કચરાના ઢગલા તેઓ જીએ છે, ત્યારે અહીં આપણે સાટે ઘણા સારો ભક્ષ તૈયાર કરી મૂક્યો છે, એમ ધારીને ત્યાં પડાવ નાખે છે અને પછી પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે આગળ ઉપર સ્નાનવિષે વિવેચન કરતાં જે કાંઈ કહેવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું હશે તે કહેવામાં આવશે.

હઠયોગીના રોજના વ્યવહારમાં પાણી ઘણું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે યોગી

તેનો બહારથી તેમજ શરીરની અંદરના ભાગમાં બેઠે રીતે ઉપયોગ કરે છે. તેમ કરીને તે પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખે છે તેમજ જ્યાં થોડું જાતની વિકૃતિ થઈ હોય અથવા શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયા નિર્બળ થઈ હોય ત્યાં પણ જાળવે ઉપયોગ કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને જાળવના શુભનો મહિમા કહેવો છે તે પૂરવાર કરી દે છે. આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર જાળવના શુભનિષે વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થશે આ જાળવતની ઉપયોગિતા અમે વાચકના મન ઉપર આગ્રહપૂર્વક ઠસાવવા ઇચ્છીએ છીએ, અને સાને અમારી ભલામણ દે કે આ વાતને સાધારણ જેવી ગણી કહાડી કોરે ન મૂકે દરેક દશમાંથી સાત વચકને તે પાણીના વિષયમાં અમે જે સૂચના કરીએ છીએ તેની ખાસ જરૂર છે. એમ અમારું માનવું છે, માટે પ્રિય વાચક! આ કથન જાણે તમને ઉદેશીનેજ વાગવું છે એમ જાણી ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક સમજી અંતરમાં ઉતારજો.

દેહબાધ્ય અને પરીનામકે શરીરમાને કચરો બહાર નીકળી જાય છે, એટલે નરિ પણ તેનાથી બીજા પણ કેટલાક હેતુ સિદ્ધ થાય છે શરીરની વધારાની ભાગ પડે રાથે સાથે બહારનીકળી જાય છે અને શરીરની ઉજ્જ્વળતા જોઈના પાળવા માગી નોંધે છે પરસેવા તથા દેહબાધ્યદ્વારા શરીરમાને કચરો બહાર નીકળે ત્યારે તે રૂઝ જેતા આપણી આમડી એ શુદ્ધને તેની મળશોધક ક્રિયા કરે ત્યારે તે તથા તેનું આક્રી રહેલું કામ ઉપાડી લે છે આ બધા કામ પૂરવા માટે જગત નજ પની શકે

બીજાં પણ કેટલાંક કામોને લઈને શરીરમાં પાણીની જરૂર પડે છે. શરીરમાં નિરંતર ઉષ્ણતા પેદા થયા કરે છે, જેનું કારણ ફેફસાંની ક્રિયાના વર્ણનમાં કહેવાઈ ગયું છે, તેની અધિકતા ઓછી કરવાને તથા તેને મુકરર હદમાં જ રહેવા દેવા માટે પાણીની જરૂર છે. ફેફસાંદ્વારા જે ચાએલા વાયુમાંના પ્રાણુ-તત્વનો શરીરમાંના કાર્બનની જોડે યોગ થાય છે અને તે યોગના પરિણામે ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. જ્યારે પાણી શરીરચંત્રમાંથી પસાર થાય છે, તેનાવડે આ ઉષ્ણતાની સમતા સચવાઈ રહે છે અને તે જોઈએ તે કરતા વધી જતી નથી.

શરીરમાં જોઈતા પદાર્થો લઈ જવા લાવવાના કામમાં લોહીની સાથે બધે ફરી વળવા માટે પાણી જરૂરનું છે. આપણે પૂર્વના અધ્યાયમાં જોઈ ગયા કે રુધિર ધમનીઓ તથા શિરાઓમાં થઈને વહન કરે છે, ત્યારે તેને જે જાતનાં કર્તવ્ય કરવાના હોય છે, એક તો શરીરમાં જ્યાં જ્યાં પોષણની અને નૂતન રુધિરાણુઓની જરૂર હોય, શરીરની મરામતના કામ માટે જ્યાં જ્યાં જીવનકોશ અને રેસાઓનો ખર્ચ હોય ત્યાં બધે તે ચીજો પહોંચાડી આવવી, શરીરમાં પાણીની ન્યૂનતા થાય તો લોહીમાં પણ તેમજ થવાનું. વાડ, જ્યારે ઉપર કહેલું કામ પૂર્ણ કરીને લોહી હૃદય તરફ પાછું આવે છે, ત્યારે તે ખાલી હાથે નથી આવતું, પરંતુ શરીરમાંના કચરો, જીવનકોશના મુઠ્ઠા વગેરે પદાર્થોને ઘસડતું આવે છે. આ પદાર્થો શરીરમાં પડ્યા રહે તો તેઓ સડે અને તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય એ કચરો શરીરના જે જે દ્વારમાંથી નીકળી જવાનો હોય તે તે દ્વારને રુધિર હવાલે કરી દે છે. કેટલોક કચરો શુદ્ધિમાં જાય છે, જ્યાંથી તે પિશાબવાટે નીકળી જાય છે, કેટલોક મળદ્વાર તરફ. કેટલોક ચાંદીના છિદ્રો તરફ અને ફેફસાં તરફ ચાલ્યો આવે છે, જ્યાંથી તે મળ, પરસેવો, અને ઉચ્છ્વાસ-દ્વારા નીકળી જાય છે. જો શરીરમાં પૂરતું પાણી ન હોય તો આ કાર્ય કુદરતના હેતુ પ્રમાણે સિદ્ધ થઈ શકે નહિ. વળી પુરતા પાણી વગર શરીરચંત્રની રાખ એટલે ખોરાકમાંથી અવશિષ્ટ રહેલો મળ સખત થઈ જાય છે, તેથી કરીને મળાશયમાંથી તે સહેલાઈથી બહાર આવી શકતો નથી. એનું પરિણામ બંધ-કોશ અને તજજનિત રોગો પેદા થવામાં આવે છે. જેને જેને જૂના બંધકોશનો વ્યાધિ હોય છે, તેમાંના સેકડે નેવું ટકાને શરીરમાં પાણીની તગીને લીધેજ એ રોગ પેદા થયો હોય છે અને જો તેઓ પાછું યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવા-નું શરૂ કરે તો તેઓ રોગમુક્ત થાય. આ બધું યોગીના જાણવામાં છે. આ બાબતવિષે અલાયદું પ્રકરણ આ પુસ્તકમાં જોવામાં આવશે; પણ અમારા

મત પ્રમાણે આ વિષય ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી અમે વાચકોનું ધ્યાન તે તરફ વારંવાર ખેંચવા માગીએ છીએ.

રુધિરને યોગ્ય ઉત્તેજના આપવા માટે, તેને શરીરમાં ઝપાટાખંધ વહેવાને યોગ્ય બનાવવા માટે, તે ઝીણામાં ઝીણી નસોમાં પ્રવેશ કરી શકે એટલું પા- તણું બનાવવા માટે, શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને સહેલાઈથી કહાડી નાખવા માટે, તેમજ શરીરમાં અન્નરસ પ્રવાહી રૂપમાંજ શોષાઈ શકે તે માટે— આટલા આટલા કામ માટે પૂરતા પાણીની જરૂર છે.

પૂરતું પાણી પીધા વગર રુધિર શરીરમાં ફરી શકતું નથી, તેથી કરીને શરીર- ના કેટલાક ભાગમાં રુધિરની ન્યૂનતા ઉઘાડી દેખાઈ આવે છે. એવાં માણસોના શરીર લોહીવગરનાં સૂકાં તથા શ્રીક્ષ્ણ વર્ણનાં અને પાંડુરોગ થયો હોય તેવા દેખાય છે. તેમની આમડી પણ તાવ આવી ગયા પછી થઈ જાય છે તેવી સૂકી હોય છે અને તેમનો પરસેવો પણ બહુજ અદ્ય હોય છે. તેમની આખી આ- કૃતિ માંદા માણસના જેવી હોય છે. તેમને જોતાજ મનમાં એમ થઈ આવે છે કે સૂકાઈને કોટલું બની ગયેલા ફળ જેવાં તેમના શરીર દેખાય છે. સૂકા ફળની માફક તેમને પણ એકવાર પાણી મળે તો તેમની આકૃતિ ગોળ અને ભરા- વદાર બને ખરી. એવા લોકોને લગભગ કાયમનોજ બંધકોશ લાગુ પડેલો હોય છે અને હવે પછીના અધ્યાયમાં બતાવવામાં આવશે તે પ્રમાણે બંધકોશ- ની પાછળ પાછળ બીજા અગણિત રોગો ચાલ્યા આવે છે. એમના મલાશ- યમાં દુર્ગંધ મારતો મળ ભર્યો ને ભર્યોજ હોય છે; અને એ મળનો અર્ક રુધિરમાં દાખલ થઈ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ ઝેરને દુર્ગંધયુક્ત શ્વાસ અથવા ગંધાતો પરસેવો અથવા અસ્વાભાવિક પિશાબ—એ ત્રણ રસ્તે શરીરબહાર દહાડવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રકારનું લખાણ કંટાળાજનક તો છેજ, પણ આવી હાલતનું ભયંકર સ્વરૂપ બતાવ્યા વગર તે વાત વાચકોના લક્ષમાં નહિ ઉતરે; માટે તેમને કદાચ સૂગ આવે તો આવે પણ સાદુ શબ્દોમાં હકીકત કહી દેવાની અમારી ફરજ છે. આ બધી ઉપધિ રક્ત પૂરું પાણી ન પીવાથીજ પેદા થાય છે. તમે પોતાના શરીરને બહારથી સાદુસુદુ રાખવાની ખૂબ ટાળજી રાખો છો, પણ અંદરથી નરુઈ મેલગી ભરેલું રહેવા દો છો, એ વાત તમારા ધ્યાનપર લાવવાનો અમારો હેતુ છે.

શરીરન્યંત્રની અંદરના તમામ અવયવોને પાણીની જરૂર પડે છે. તેમનામાં દરેકાગટ પાણીનું સિંચન થયા કરવું જોઈએ, નહિ તો વરસાદવિના જે

દશા પૃથ્વીની થાય છે, તેજ દશા આપણા શરીરની પણ થાય. તંદુરસ્તીને માટે પ્રત્યેક દેહાણુ, રેસા અને અવયવને પાણી મળવું જોઈએ. પાણીમા ઘણા ખરા પદાર્થો ઓગળી જાય છે અને તેથી ખોરાકમાંના તત્ત્વોને પાણી ઓગાળી નાખે છે તોજ તેનો બનેલો રસ શરીરમા બધે પોષણ આપી શકે અને શરીરમાની નિરુપયોગી ચીજો બહાર ચાલી આવે “ લોહી એ જીવન છે ” એવું આપણે વારંવાર સાલળીએ છીએ, ત્યારે જે પાણીવગર લોહી નકામા જેવું બની જાય છે તે પાણીવિષે આપણે શું કહેવું ?

શુદ્ધિ તેમનો ધર્મ બળવવા માટે પાણીની જરૂર પડે છે. તેને પૂરતું પાણી મળે તોજ તે મૂત્ર પેદા કરી શકે અને મૂત્રદ્વારા યૂરિયા, યૂરેટા વગેરે જેરી તત્ત્વો શરીરબહાર નીકળી જવા પામે. સોમાનું થુક, પિત્ત, પાચકરસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ તથા શરીરના બીજા રસોની બનાવટમાટે પાણી આવશ્યક છે. પાણી પીવાનું બંધ કરે એટલે આ બધી ઉપયોગી ચીજોની પેદાશ એકદમ બંધ થઈ જવાની. થોડું પાણી પીવાના જોખમનો ખ્યાલ હવે તમને આવે છે ?

અત્ર જણાવેલી બધી હકીકતો યોગીઓની કદપનાનુંજ પરિણામ છે અને તે વાસ્તવમા સત્ય નથી એવો જો તમને સ દેહ રહેતો હોય તો અમારી સલાહ છે કે કોઈ પણ માનનીય પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનને હાથે લખાયેલું શારીરવિજ્ઞાનનું પ્રમાણભૂત ગણાતું પુસ્તક તમારે વાંચી જોવું. એમ ક્યારી તમને માલૂમ પડશે કે અમે જે હકીકતો લખી છે તે સઘળી એના એજ સ્વરૂપમાં તેમાં પણ અતાવેલો છે. એક જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએ કહ્યું છે કે: “શરીરની સ્વાભાવિક દશામા શરીરના રેસાઓની અંદર એટલું પાણી જોવામા આવે છે કે: ‘પાણીમાત્ર પાણીમાંજ રહે છે’ એમ કહીએ તો પણ ચાલે;” માટે પાણીવિના જીવન અને તંદુરસ્તી, એમાનું કાંઈ સંભવેજ નહિ.

દર ચોવીસ કલાકમા થઈને માત્ર શુદ્ધિમાથીજ આશરે ૩૦ શેર પાણી મૂત્રરૂપે વહી જાય છે. તેની અંદર શરીરચંત્રમાથી શુદ્ધિએ જે ચીજો લીધેલો મેલ તથા જેરી પદાર્થોનો અર્ક એકત્રિત થએલો હોય છે એ ઉપરાત ગ્રામડીનાં છિદ્રોદ્વારા રોજનું અઢીથી ત્રણ શેર પસીના અને દેહબાષ્પના રૂપમા પાણી નીકળી જાય છે. ફેફસામારક્તે પ્રશ્વાસની સાથે આશરે ૧૦ શેરથી એક શેર પાણી નીકળી જાય છે. મળની સાથે પણ થોડુંક પાણી ચાલ્યું જતું હશે. એ ઉપરાત આંસુ, બલગમ વગેરેમારક્તે પાણી નીકળી જાય તે જૂદું. હવે તમે વિચાર

કરો કે આ બધા પાણીની ખોટ પૂરી કરવા માટે આપણા શરીરમા કેટલા પાણીની જરૂર ઉભી થાય ? થોડું પાણી તો ખોરાકની સાથે જઠરમા જાય છે; પરંતુ તે પણ અસુક પ્રકારની પ્રવાહી રસવાળી લોજનસામગ્રી હોય તોજ; પણ જે પાણી શરીરના મળને બહાર ખેંચી કહ્ઠાડી શરીરને સાફ રાખવામાં વપરાઈ જાય છે, તેને મુકાબલે આ પાણી ઘણુજ ઓછું કહેવાય. આરોગ્યના વિષયમા જાણીતા વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે રોજનું પાચથી છ શેર પાણી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા આહુનાર પુરુષ યા સ્ત્રીએ પીવું જોઈએ, કે જેથી કરીને શરીરમાથી નીકળી જતા પાણીની ખોટ પૂરી થઈ જાય જે આટલું પાણી દરરોજ શરીરને પૂરું પાડવામા ન આવે તો શરીર પોતાના કામને માટે પોતાના યત્રોમાનું પાણી ખેંચવા લાગે છે અને તેથી આ અધ્યાયના આરંભમાં આપણે કહી ગયા તેવો સૂકો, શીકો અને માદા જેવો મનુષ્ય બની જાય છે. તેના શરીરની તમામ ક્રિયાઓ નિર્જળ થઈ જાય છે. મનુષ્ય અદરથી તેમજ બહારથી ખેડે તરફથી શુષ્ક બનવા લાગે છે. શરીરના યત્રોમાં સ્વચ્છતા અને સુંવાળાપણું બહુજ કમી થઈ જાય છે.

બસ ! રોજનું છ શેર પાણી ! જરા વિચાર તો કરો. કદાચ તમે રાતદિવસ થઈને પૂરું બશેર પણ નહિ પીતા હો. છતાં તમે શરીરે અસ્વસ્થ અને દુઃખી રહો છો તેનું કારણ તમને સમજાતું નથી તમે અજીર્ણ, બધકોથ, લોહીનો અભાવ, લોહીવિકાર, નિર્જળતા વગેરે વ્યાધિઓથી પીડાતા હો તેમા નવાઈ પણ શી ? તમારું શરીર અનેક પ્રકારનાં ઝેરના સંગ્રહસ્થાન જેવું બની રહ્યું હોય છે અને પાણીના અભાવને લીધે એ ઝેર ગુદા તથા ચામડીનાં છિદ્ર દ્વારા નીકળી શકતું નથી. આપણો મલાશય જૂના, ઘટ્ટ કાંકરા જેવા મળથી ભરેલો હોય, તેમા કશું આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. એ ગંદકીથી આપણે આખું શરીર વિષમય બની ગયું છે. કુદરત તો મલદ્વારમારફતે એ ઝેરને બહાર કહ્ઠાડી નાખવા ઘણાં પ્રયત્ન કરે છે પણ તમે તેનો માર્ગ સરળ કરી આપવા પૂરતું પાણી આપો ત્યારે ને ! ખિચારી એકલી કુદરત શું કરે ? તમારા જઠરમા પાચકરસની અને મુખમા થુંકની પણ તબી હોય તો તેમાં પણ શી નવાઈ ? પાણીવગર કુદરત તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરી શકે ? તમારું લોહી બગડી ગયેલું છે એનું કારણ પણ કાઈ દૂર શોધવા જવું પડે તેમ નથી. તમે કુદરતને જોઈતું પાણી પૂરું પાડ્યું હોત તો તેણે લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યું હોત. તમારા જ્ઞાનતંતુઓ પણ નિર્જળ અને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયા છે, કાર-

ણુ કે એ સિવાય બીજું થાય પણ શું ? તમારા શરીરના તમામ ચંત્રો બગડી ગયાં છે, તેમાં નવાઈ જેવું કાંઈ નથી. તમારી આટઆટલી બેદરકારી છતાં બિચારી કુદરત તમારા લલાભાટે પોતાથી બનતાં ફાફા મારે છે. તમે તેને પાણી નથી આપતા તો તમારા શરીરમાંથી તે થોડુંક પાણી ખેંચીને કામ ગળાડાવે છે. તેમ ન કરે તો શરીરચંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય; પરંતુ વધારે પાણી ખેંચી લેવાને તેને જીવ ચાલતો નથી તેથી તે બચ્ચો રસ્તો પકડે છે. તમારા ગામના ફ્લામાં પાણી ખૂટ્યાં હોય ત્યારે જેમ તમે થોડા પાણીથી તમારો વ્યવહાર નિભાવો છો અથવા છેક ન ચાલે તેટલા કામમા પાણીને વાપરી બાકીના કેટલાક કામ રહી જાય તો ભલે એમ તમે મન વાળો છો; તેમ કુદરત પણ બિચારી નાછુટકે શરીરમાંથી જરા જરા પાણી ખેંચીને જેમ તેમ કરી શરીરચંત્રને નિભાવી રાખે છે.

યોગી લોકો પૂરતું પાણી પીતા ડરતા નથી. થોડું પાણી પીને શુષ્ક થઈ ગએલા માણસોની માફક તેમને લોહી પાતળું થઈ જવાની ભીતિ હોતી નથી. કદાચ જરૂર પડી અને જોઈએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાઈ ગયું તો તેમાં કશું ડરવા જેવું નથી. કુદરત તેને તરતજ સહેલાઈથી બહાર કહાડી નાખે છે. બર્ફમિશ્રિત પાણી જે આધુનિક સભ્યતાની એક અસ્વાભાવિક સામગ્રી છે, તેને યોગી કદિ વાપરતો નથી, પણ ૮૦ અંશ જેટલા ઉષ્મમાનવાળું પાણીજ પસંદ કરે છે પોતાને જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે તે પાણી પી લે છે. તેની તરસ પણ સ્વાભાવિકજ હોય છે સૂકાં બની ગએલાં માણસોની માફક તેની તરસને બગૃત કરવી પડતી નથી. તે વારવાર પાણી તો પીએ છે પણ એક સામટું ઘણું પાણી કદિ પીતો નથી. તે એકદમ પોતાના પેટને પાણીથી ભરી દેતો નથી, કેમકે એ પણ કુદરતના નિયમવિરુદ્ધ, અસ્વાભાવિક અને હાનિકારક છે તે થોડું થોડું દિવસમા ઘણીવાર પીએ છે પોતે કામમા રોકાએલો હોય તે વખતે પાણીનું એક પાત્ર પાસે મૂકી રાખે છે અને તેમાંથી થોડી થોડી વારે ઘુટડા બે ઘુટડા પીધા કરે છે

જેમણે ઘણા વરસથી પોતાના શરીરની પ્રવૃત્તિઓ તરફ દુર્લક્ષ કર્યું હોય છે અને તેથી જોઈ કુદરતી ટેવોને વિસરી ગયા હોય છે તેમને કુદરતના રાહપર ફરીથી આવવું હોય તો તેમણે થોડા વખત કાળજીપૂર્વક મહાવરો રાખવાની જરૂર છે થોડા વખત તેમ કર્યાથી શરીરની અદરથો પાણીની સાગણી થવા લાગશે અને સ્વાભાવિક તરસ બગૃત થશે. સારામા સારી રીત

એ છે કે એક મોટો ખ્યાલો પાણીથી ભરીને સાથે રાખી મૂકવો. અને તેમાંથી થોડી થોડી વારે ઘુટંડે ઘુટંડે પીતા જવું અને શામાટે આ પાણી પીવામાં આવે છે, તેનું સ્મરણ પણ કરતા રહેવું. પાણી પીતી વખતે મનમાં ભાવના કરવી કે: “મારા શરીરને પોતાનું કામ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર છે તેથી હું તેને પાણી આપી રહ્યો છું. એનાવડે મારું શરીર સ્વાભાવિક દશામાં આવી જશે—મને તેનાવડે તંદુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત થશે—હું બળવાન, તંદુરસ્ત અને સ્વાભાવિક મનુષ્ય બની જઈશ.”

યોગી લોહો ઋસૂતી વખતે દરરોજ એક ખ્યાલો ભરીને પાણી પી લે છે. આ પાણી શરીરમાં દાખલ થઈને રાતમાં શરીરની શુદ્ધિનું કામ ઘણી સારી રીતે કરે છે. શરીરમાંના કેટલાક કચરાને પિશાબને માર્ગે બહાર કઢાડી નાખે છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ પાછો બીજો એક ખ્યાલો પી જાય છે. સવારમાં ઉઠીને તરત પાણી પીવાનો હેતુ એ છે કે લોજન લેતા પહેલાં પીધેલું પાણી જઠરને ઘોઘને સાફ કરી નાખે છે અને રાતમાં એકદો થએલો કચરો વગેરે જે કાંઈ હોય તેને બહાર કાઢી નાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. દિવસમાં પ્રત્યેક લોજનની પહેલાં થોડીવાર આગમચ એક ખ્યાલો પાણી પીવાનું અને હલકી કસરત કરવાનું યોગી ભૂલતો નથી. તેની માન્યતા એવી છે કે એમ કયાંથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને માટે તૈયાર થઈ જાય છે અને સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થાય છે. જમતી વખતે પણ તે જરા જરા પાણી પીતાં કરતો નથી. કદાચ આ વાંચીને આરોગ્યના વિદ્વાન આચાર્યો ચમકી ઉઠશે; પરંતુ પીધેલા પાણીથી ખાધેલો ખોરાક તથા પાચક રસ ધોવાઈ ન જાય તેટલી કાળજી તો તે રાખતોજ હોય છે. લોજનવખતે એકસામટું ઘણું પાણી પીવાથી થુંકની પાચકશક્તિ નરમ થઈ જાય છે અને ખોરાક ચવાઈને થુંકની સાથે સંમિશ્રિત થતા પહેલાંજ પાણીના ધક્કાથી ગળે ઉતરી જાય છે. તેથી કરીને તેના ઉપર જે જે કુદરતી ક્રિયાઓ થવી જોઈએ તે પહેલાંજ તે જઠરમાં ચાલ્યો જાય છે. વળી ગયા અધ્યાયમાં ચર્ચેલી ખોરાક ચાવવાની યોગીની ચોક્કસ રીતમાં પણ આથી ઘણું નડતર થાય છે. યોગીની માન્યતા એવી હોય છે કે જમતીવેળા એક સામટું અને ઘણું પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે.

ઋસૂતી વખતે પાણી પીવાથી અહિં બતાવેલો લાભ થાય છે, પણ એક નુકસાન જે ખાસ કરીને તરણુ બ્રહ્મચારીઓને ધવાતો સભવ છે તે એ છે કે મૂત્રાશય ઉપર પાણીનું દબાણ થવાથી વીર્યસ્રાવ થઈ જાય છે. સવારમાં પાણી પીવાથી તો લાભજ છે

તેટલાજ માટે જમતીવેળા તે થોડું થોડુંજ પાણી પીએ છે. તેમ ક્યારી જઠરની અંદર ખોરાક સારી રીતે પલળીને નરમ થાય છે અને એટલા થોડા પાણીથી પાચકરસની શક્તિ નબળી પડતી નથી.

દૂષિત થઈ ગએલા જઠરને સાફ કરવામા ગરમ પાણી કેટલું ઉપયોગી છે તે તો વાચકોમાના ઇણાક સમજતાજ હશે. આવે પ્રસંગે ગરમ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે એમ અમે માનીએ છીએ તોપણ એટલું કહેવું ઉચિત છે કે આં પુસ્તકમા બતાવ્યા પ્રમાણે જો કોઈ પણ વાચક યોગીની રહેણીકરણી મુજબ ખોતાનું જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેમના જઠરને એવી રીતે સાફ કરવાની જરૂરજ નહિ પડે. વિચારપૂર્વક લોજન લેવાની ટેવ પડી જાય તે પહેલા શરૂઆતમા દૂષિત થએલા જઠરને સાફ કરવા સાફ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ક્યારી જરૂર લાલ થશે. ગરમ પાણીનો પૂરો ફાયદો મેળવવાની સારામા સારી રીત એ છે કે સવારમા નાસ્તો લેતાં પહેલા અથવા બપોરનું લોજન લેતા પહેલાં એક કલાક આગમચ શેર એકને આશરે ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચૂસતા હોઈએ તેવી રીતે પીવું. તેનાથી પચનક્રિયા કરનારી માંસ-પેશીઓને ઉત્તેજન મળે છે અને શરીરચત્રમાં જામી ગએલો કચરો ગરમ પાણીથી નરમ થતાંજ બહાર નીકળી જવા તૈયાર થાય છે; પણ આ પ્રયોગ માત્ર થોડા દિવસને માટેજ છે. કુદરતના ક્રમમા હમેશાં ગરમ પાણી પીવાનું છેજ નહિ. તંદુરસ્ત હાલતમા તો તે ઠંડા પાણીનીજ માગણી કરે છે; અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પણ ઠંડું પાણીજ જરૂરનું છે; પણ જ્યારે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન ક્યારી સ્વાસ્થ્યમાં બગાડો થઈ ગયો હોય ત્યારે કુદરતના રાહુપર આવતાં પહેલાં જે શુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે તે ગરમ પાણીથી થઈ શકે છે, માટે તેટલો વખત તે ઉપયોગી છે.

આ પુસ્તકના આગળઉપરના અધ્યાયોમા સ્નાન આદિ પાણીના બાહ્ય પ્રયોગવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે આ અધ્યાય માત્ર શરીરની અંદર પાણીનો જે ઉપયોગ થાય છે તેને લગતોજ છે.

પાણીના ઉપર વર્ણવેલા ગુણ, કાર્યો અને પ્રયોગો ઉપરાત અમે એમ પણ સૂચવીએ છીએ કે પાણીની અંદર પ્રાણશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલી છે. શરીરને પ્રાણની જરૂરીઆત હોય તો તૃષા ઉત્પન્ન કરીને શરીર પાણી માગી લે છે અને તેમાથી જીંદગી પ્રાણ ખેંચી લે છે. કોઈ કોઈ વાર માત્ર ઉત્તેજનાને માટેજ એકાદ ખાલો પાણી પીવાની જરૂર જણાય છે; એનું

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનો સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણીની માગણી કરે છે, કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હોય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હો છો પણ એક ખ્યાલો પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાઓ છો. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હોવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઈ માફમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યોગીઓની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી બીજા ઉપાયો કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થોડો વખત તેને મોંમાં રહેવા દેવું અને પછી ગળી જવું. જીલ અને મોંના જ્ઞાનતંતુઓ સૌથી પહેલાં અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શોષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૌથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૌએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

અધ્યાય ૧૩ મો-શરીરચંત્રની રાશ્વ

હજી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ માનવશરીરના અથવા તેના કોઈ અંગના વર્ણન અથવા રૂકીકતોથી સૂઝાઈ જાય છે અને એવા વર્ણનને અશ્રીલ ગણે છે. અમારા વાચકો પૈકી જો કોઈ તેવા હશે તો તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણુચંત્રનું થઈ પડશે. જેઓ માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની દ્રિયાઓના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા આહુતા નથી અને એની શારીરિક દ્રિયાઓ રોજના જીવનનું એક અંગ છે એવો વિચાર આવતા જેમને ગરમ ઉપજે છે તેઓને આ અધ્યાય વાચના કટાણો ઉપજશે અને આ અધ્યાયને આપ્યા પુસ્તકના કલ્પકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમા કહેશે કે આવી વાતો તરફ હુદ્દેશ દરીને અમે તેને છોટી દીધી હોત તો સારું થાત. એવાઓને અમારો ને કમર ઉત્તર છે કે એવી શાહમુગની મૂર્ખાઈભરેલી નીતિના અનુસરણથી કાનદો નથી પણ નુકસાન છે. શાહમુગની પાછળ જ્યારે શિકારીઓ પડે છે ત્યારે પે તાને જાય આપનાર વ્યક્તિઓને ન જોવાની ધગ્ગાથી તે કેતીની અંદર ને રાત દીને પરી રહે છે; પણ શાહમુગ શિકારીઓને ભલે ન જુએ,

પરતુ તેઓ કાઠ તેને છોડે તેવા નથી.તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે.એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગંદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અક્ષીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિધે વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામાં જેમને ઘણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેઠરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આનંદ છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડ્યો છે.જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાચશે તેમાંના ઘણા-બરાબરા હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયાથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ-ઝાડો-તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણો ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમાં બધકોશ અને તેના દુઃખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે, એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે.બંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણું સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષ-પાત્ર છે જો અમે કોઈ પણ મનુષ્યને આ આક્રમણથી મુક્ત થવામાં મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહપર પાઠો લાવી પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઈએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘણા કરનારાઓ મોઝગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમોને લેશમાત્ર પરવા નથી અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘણા કરનારાઓજ છે

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાચ્યો હશે તેમને

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનો સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણીની માગણી કરે છે; કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હોય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હો છો પણ એક ખ્યાલો પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાઓ છો. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હોવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઈ માલૂમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યોગીઓની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી બીજા ઉપાયો કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થોડો વખત તેને મોંમાં રહેવા દેવું અને પછી ગળી જવું. જીલ અને મોંના જ્ઞાનતંતુઓ સૌથી પહેલાં અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શોષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૌથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૌએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

અધ્યાય ૧૩ મો-શરીરચંત્રની રાશ્વ

હજી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ માનવશરીરના અથવા તેના કોઈ ભાગના વર્ણન અથવા હકીકતોથી સૂગાઈ જાય છે અને એવા વર્ણનને અત્કીલ ગણે છે. અમારા વાચકો પૈકી જો કોઈ તેવા હશે તો તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણુચતું થઈ પડશે. જેઓ માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની ક્રિયાઓના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા ગાહતા નથી અને એવી શારીરિક ક્રિયાઓ રોજના જીવનનું એક અંગ છે એવો વિચાર આવતા જેમને શરમ ઉપજે છે તેઓને આ અધ્યાય વાચતા કંટાળો ઉપજશે અને આ અધ્યાયને આખા પુસ્તકના કલંકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમા કહેશે કે આવી વાતો તરફ દુર્લક્ષ કરીને અમે તેને છોડી દીધી હોત તો સારું થાત. એવાઓને અમારો એકજ ઉત્તર છે કે એવી શાહમુગની મૂર્ખાઈભરેલી નીતિના અનુસરણથી કાયદો નથી પણ નુકશાન છે. શાહમુગની પાછળ જ્યારે શિકારીઓ પડે છે ત્યારે પોતાને ભય આપનાર વ્યક્તિઓને ન જોવાની ઇચ્છાથી તે રેતીની અંદર મોં સંતાડીને પડી રહે છે, પણ શાહમુગ શિકારીઓને ભલે ન જુએ,

પરતુ તેઓ કાઢ તેને છોડે તેવા નથી તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે. એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અપીલીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિધિ વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામાં જેમને ઘૂણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેઠરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડ્યો છે જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાંચશે તેમાંના ઘણા-ખરાના હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયાથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ-ઝાડો-તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણા ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમાં બધકોશ અને તેના દુઃખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે, એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે. બંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણુંજ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષ-પાત્ર છે. જો અમે કોઈ પણ મનુષ્યને આ આક્રંતમાથી મુક્ત થવામાં મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહપર પાછો લાવી પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઈએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘૂણા કરનારાઓ મો બગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમોને લેશમાત્ર પરવા નથી અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘૂણા કરનારાઓજ છે

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાંચ્યો હશે તેમને

યાદ આવશે કે અન્નરસ નાના આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાં તેનું દેહ્ય-ત્રમાં શોષણ થાય છે, ત્યાં આગળથી અમે વાત બંધ રાખી હતી. હવે જ્યારે ખોરાકમાંથી જેટલું પોષણ ચૂસી શકાય તેટલું દેહ્યત્રે એકવાર ચૂસી લીધા પછી જે કાંઈ અવશિષ્ટ રહે છે અને જેનો શરીરમાં કશો ઉપયોગ રહ્યો નથી, તેનું શું થાય છે તે હવે આપણે જાણવાનું છે.

બરાબર આજ સ્થળેકહેવાની જરૂર છે કે જે લોકો પાછલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ, યોગીઓની રીતે ખોરાક ખાય છે તેમનો મળ, ખીજાં સાધારણ માણસો જેમના ખોરાકનો ઘણોજ થોડો ભાગ પચે છે અને શરીરમાં શોષાય છે, તેમના મળ કરતા વજનમાં ઘણો ઓછો હોય છે. સાધારણ માણસના ખોરાકનો ઓછામાં ઓછો અડધો ભાગ મળરૂપે નીકળી જાય છે, પણ જેઓ ખાવાપીવામાં યોગીની રીતનું અનુસરણ કરે છે, તેમનો ઝાડો ખીજા માણસોના કરતા વજનમાં ઓછો અને તેમની અપેક્ષાએ ઓછી દુર્ગંધવાળો હોય છે.

શરીરના જે અવયવોદ્ધારા મલોત્સર્ગની ક્રિયા થાય છે તેની રચના અને ધર્મોવિષે માહિતી મેળવવાની જરૂર છે; કેમકે આ વિષયને પૂરો સમજવામાં તેનો ખુબી ખપ પડે છે. આ પ્રસંગે જેને મોટું આતરડું અથવા મલાશય કહે છે, તેના તરફ ધ્યાન આપવાનું છે. તે આશરે પાંચ ફૂટ લાંબો, પોલો નળ છે અને પેટની જમણી બાજુ આગળના નીચલા ભાગ આગળથી ઉપર તરફ જાય છે. એ પ્રમાણે થોડેક ઉંચે ગયા પછી તે ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગ તરફ વળે છે અને ત્યાંથી એજ બાજુના એટલે ડાબી બાજુના નીચલા ભાગ તરફ નમે છે. અહીં આગળ તે એક વાંક લે છે અને પાતળો થાય છે તથા છેવટે સુદાના છિદ્ર આગળ જેને મળદ્વાર કહે છે, ત્યાં આગળ તે પૂરો થાય છે.

નાના આંતરડામાંથી શરીરની જમણી તરફ નીચેના ભાગમાં એક ઉઘાડખંધ થાય એવા પડદો છે. તેમાં થઈને ખોરાકનો લોચો નાના આંતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં અથવા મલાશયમાં ધકેલાય છે. એ પડદાની રચના એવા પ્રકારની છે કે એમાં થઈને વસ્તુઓ નીકળી શકે પણ પાછી પેસી ન શકે એક કીરાના આદારને માંસના ટેરવા જેવો અવયવ જ્યાં x એપે ડિસિટ્રિસ નામનો વ્યાધિ થાય છે તે આ પડદાની નીચે આવેલો છે. પેટની જમણી બાજુએ મલાશય સીધો નીચેથી ઉપર જાય છે ત્યાંથી ઉપરનો ઉપર વળીને ડાબી

x મલાશય ગાંધીજીને થોડા સમયપર થયો હતો તે એજ વ્યાધિ એ અવયવમાં કે જે કે મલાશય મળ બગાડ ગયા પછી તે નીકળતો નથી અને અદર તે અદર મડે છે

ખાનુના ઉપલા ભાગ તરફ વળે છે. ત્યાંથીજ સીધો ને સીધો પાછો નીચે ઉતરે છે. ત્યાં આગળ તે એક ચોક્કસ પ્રકારનો વાક લે છે અને ત્યાંથી પાતળો થાય છે. એ ભાગને અંગ્રેજી ભાષામાં રેક્ટમ કહે છે. રેક્ટમનો બહારનો છેડો તે મળદાર છે કે જ્યાંથી મળ બહાર નીકળી જાય છે.

આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે મળાશય મળને પસાર થવાનો એક મોટો નળ છે, જેમાં થઈને શરીરમાનો ગંદામાં ગંદો પદાર્થ બહાર નીકળી જવો જોઈએ. પશુપક્ષીઓ પોતાનો મળ જેમ સહેલાઈથી, શીઘ્રતાથી અને હાજત થતાંની સાથેજ કહાડી નાખે છે તેમ માણસના શરીરમાથી તે નીકળી જવો જોઈએ. એવો કુદરતનો હેતુ છે, પણ કમનસીબે મનુષ્ય જેમ વધારે સભ્ય થતો જાય છે તેમ સાસારિક રિવાજોને લીધે તેના આ કામમા વધારે વિલંબ થતો જાય છે. જ્યાં અને જ્યારે હાજત થઈ ત્યાં અને ત્યારે મનુષ્યથી મલોત્સર્ગ થઈ શકતો નથી તેથી કરીને તેને કુદરતી હાજતને સુલતવી રાખવી પડે છે. એમ વારંવાર કરવાથી કુદરત કંટાળે છે અને મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચવામાં બેદરકાર બને છે તથા તે પણ પોતાના બીજા કામોમા રોકાઈ જાય છે. તેમા વળી પાણી પીવાનું ઓછું કરીને માણસ આ આકૃતમાં વધારો કરે છે. મળને નરમ, સુવાળો અને જરાક ઢીલો રાખવાને જરૂરનું પાણી શરીરમાં પહોંચતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા અવયવોમાં પાણીની તાણ પડવાથી કુદરત આખરે નિરાશ થઈને એ મળમાં રહેલું પાણી મળાશયની આમડીદ્વારા ખેંચે છે. જેમ કોઈ નગર ઘેરાઈ ગયું હોય અને તેના ફૂવાઓનું પાણી ખૂટી પડ્યું હોય ત્યારે તૃષ્ણાની વેદનાથી વિહ્વલ બની ગએલાં માણસો લાચારીથી ખાળફૂવાના ગંદા પાણીવડે જેમ તરસ છીપાવે છે, તેમ શરીરમાં પાણીની છોક તાણ પડે છે ત્યારે કુદરત લાચાર બનીને મળાશયનું ગદું, ગદાતું પાણી ખેંચીને શરીરના બીજા અવયવોની જરૂરીઆત પૂરી કરે છે. હવે આના પરિણામનો તમે વિચાર કરી જુઓ. જોઈએ તે કરતા ઓછું પાણી પીવાથી મળાશયમાનો મળ નીકળવા પામતો નથી. તેને પરિણામે બધકોશ અને તેમાથી નીપજતા અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થવું પડે છે, છતાં એ તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું નથી ! જેઓ રોજ એક વાર હાજતે જાય છે તેઓમા ના પણ ઘણાને બધકોશ તો હોય છેજ, પણ તેમને આ વાતની ખબર હોતી નથી. મળાશયની દિવાલો ઉપર જૂના, સૂકા મળના સખત પોપડા બાઝી જાય છે. એ પોપડા ઘણા દિવસના જૂના થઈ ત્યાં ને ત્યાં જામી જાય છે. તેની

વચ્ચે થઇને રોજનો કેટલોક મળ નાછૂટકે નીકળી જાય છે, તેથી લોકો એમ માની લે છે કે અમને દસ્ત ખુલાસાથી આવે છે; પણ હકીકતમાં તેમ નથી. મળાશયમાં જરાક પણ મળ ન રહ્યો હોય અને રોજનો રોજ મળ સહેલાઈથી પસાર થઈ જાય—આવી સ્થિતિ જેમની ન હોય તે બધાને બંધકોશ છે, એમ માની જ લેવું.

જૂના મળના પોષકાથી મળાશય ભરાઈ જાય અથવા તેની અંદર લેશ-માત્ર પણ મળ રહી જવા પામે તો તેમાંથી આખા શરીરની સ્વસ્થતા બગાડી નાખે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. મળાશયની દિવાલો તેની અંદર જે કાંઈ રહ્યું હોય તેનો રસ ખેંચી લે છે અને તે દ્વારા એ રસ આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ડોક્ટરો કેટલીએ વાર મળાશયમાં દવાની પીચકારી મારે છે અને દરદી મોવાટે દવા અથવા ખોરાક ન લઈ શકે ત્યારે એ રસ્તે થઈને આપણે તેમજ પોષણ પહોંચાડે છે. આ ઉપરથી સૌને સમજશે કે મળાશયમાં જે કાંઈ હોય તેનું સત્ત્વ આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. હમણાં જ કહી ગયા તે રીતે મળમાં રહેલું પાણી આ રીતે શોષાય છે; અર્થાત્ શરીરને શુદ્ધ પાણીની તાત્ત્વ પડવાથી મોરીમાંના ગંદા પાણીવડે કુદરત પોતાનું ગાડું ગબડાવે છે. બંધકોશવાળા મળાશયમાં કેટલાએ દિવસનો જૂનો મળ ભરાઈ બેઠેલો હોય છે તે જાત કોઈથી એકાએક માની શકાતી નથી. જ્યારે મળાશયને પૂરેપૂરો સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે મહિનાઓ અગાઉ ખાધેલાં ફળના બીજ મળની રાત્રે નીકળેલાં જેવામાં આવ્યાં છે. રોગક આપણેથી આવા જૂના જામી ગએલા મળના પોષકા કદિ નીકળતા નથી. બુલાવણવડે તો માત્ર જઠર અને નાભી આનંદમાં જે કાંઈ ભરાઈ રહ્યું હોય તે લીધું થઈને મળાશયમાં જામી ગએલા મળના પરની વચ્ચે થઈને બહાર નીકળી જાય છે કેટલાકના મળાશયમાં રોજનો જૂનો મળ કાંટરા જેવો કઠણ અને કોલસા જેવો કાળો થઈ ગએલો હોય છે તેથી કરીને તેમનું પેટ પણ ફૂલીને પથ્થર જેવું સખત થઈ જાય છે. એ સેલ સદી સદીને ગયાઈ ઉઠે છે એની અંદર કીડા બહુબદ્ધતા હોય છે. એ કીડાઓ એમાં જોતાનાં ઇંડા મૂકે છે અને ત્યાં ને ત્યાં તેમની વસ્તી વધી વધે જાય છે ત્યારે મળ નાના આનંદમાંથી મોટા આનંદમાં એટલે મળાશયમાં આવે છે, ત્યારે તે લાલ્લી જેવો હોય છે. જો મળાશય ચોખ્ખું અને નરમ હોય અને દસ્તની હાજત સ્વાભાવિક હોય તો એ ઝાડો પ્રથમના દસ્ત, ચરમના એવા નરમ અને આછા રંગનો બનીને સહેલાઈથી શરીરની

દેવી અને પાણી ત્રીજી રાતે ચારશેરને આશરે લેવું. પછી બે રાત ખાલી જવા દેવી. પછી પાંચશેર પાણી લેવું. એમ કરતાં કરતાં તમને મળાશયમાં વધારે સમય સુધી પાણી રોકી રાખવાનો અભ્યાસ પડશે અને વધારે પાણી અદર રહેવાથી તેખરાખર ચોખખોચટ થઈ જશે. પહેલા દિવસના થોડા પાણીથી ઢીલો મળ ધોવાઈ જશે અને કઠણ મળના પોપડા કાઢક પલળીને નરમ થઈ ટુકડેટુકડા થઈ જશે, તથા એમ કરતાં કરતા બધું આતરડું સાફ થઈ જશે. પાંચ શેર પાણીથી ભડકશો નહિ તમારા આતરડામાં એથીએ વધારે પાણી સમાવવાની જગ્યા છે. કેટલાક તો એકે વખતે દશ શેર પાણી ચડાવે છે; પણ અમે એને જોઈએ તે કરતા વધારે માનીએ છીએ. પાણી લેતા પહેલા અને પછી પેટને હલકે હાથે માલીસ કરજો અને ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી આગળ બતાવ્યા મુજબ યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ લેજો કે જેથી તમને નવી રક્તિ આવે અને રુધિરસંચારમાં પણ સમતા આવી જાય.

આ પ્રયોગથી જે મળ આતરડામાંથી છુટો થઈ બહાર નીકળશે તેનાથી નાનુક દ્રાણેન્દ્રિયવાળાને જરૂર ત્રાસ થશે, પણ આપણે તો ગમે તેમ કરીને એ મળને હુમેશને માટે શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો છે. આવા પ્રયોગોથી શરૂઆતમાં જે મળ બહાર આવે છે, તેની દુર્ગન્ધ ખરેખર ત્રાસદાયક હોય છે, પણ એવી ચીજને પેટમાં સંઘરી રાખવા કરતા બહાર કાઢી નાખવી એ હજાર દરજ્જે બહેતર નથી ? એ અદર જેટલો દુર્ગંધમય છે તેટલોજ બહાર છે. મળાવરોધના એવા એવા ભયંકર દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે કે જ્યારે તેમના મળને આ રીતે બહાર કહાડવામાં આવ્યો ત્યારે તે કાકરા જેવો કઠણ અને કટાઈ ગયેલા ત્રાખા જેવા લીલા રંગનો હતો; અને એને લીધે આખા આરડામાં જે દુર્ગંધ ફેલાઈ ગઈ હતી તેની તો વાતજ ન પૂછવી. આવી આવી ચીજો પેટમાં રહે તો ભારે નુકસાન થાય એની વધારે સ્પષ્ટ સાબિતી આથી બીજી શી હોઈ શકે ? અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના વાચનથી ઘણા કટાળો ખાતા હશે પણ અદરની શુદ્ધિનું મહત્ત્વ તેમને સમજાવવા માટે આ કટાળાભરેલું પ્રકરણ જરૂરનું છે. તમે જ્યારે ઉપર બતાવેલી રીતે એકાદ અઠવાડીઆ સુધી મળાશયને સાફ કરી રહ્યા હોશો તે દરમિયાન તમને ઝાડે જવાની કુદરતી હાજત કદાચ નહિ થાય; પણ તેથી તમે ગભરાશો નહિ. પાણીવડે મળ ધોવાઈ જતો હોય ત્યારે હાજત ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. આતરડું પૂરેપૂરું સાફ થઈ ગયા પછી એકાદ બે દિવ-

સમાજ તમને સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત જવાની હાજત થશે.

અમે કાયમને માટે ખસ્તી અથવા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા, એ વાત તરફ પણ તમારું આસ ધ્યાન ખેંચવા માગીએ છીએ. એટલેવને અમે સ્વાભાવિક ગણતા નથી. વળી અમને એવો વિશ્વાસ છે કે જો સ્વાભાવિક ટેવોનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો સ્વાભાવિકરીતે મળતો ઉત્સર્ગ થયાજ કરે અને પિચકારીની જરૂર રહેજ નહિ. અમે પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ તે માત્ર ભૂતકાળની ભૂલોને પરિણામે આતરડામાં જામી ગયેલા મળને કહાડવાપૂરતીજ; છતાં મહિનામાં એકાદવાર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો મળ જરાતરા એકઠો થયો હશે તે નીકળી જશે અને તુકશાન નહિથાય. અમેરિકાના કેટલાક તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો હમેશા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે. અમે તેમની સાથે એકમત થતા નથી; કારણ કે “કુદરતના રાહ પર ચાલ્યા જવું” એ અમારો સિદ્ધાંત છે અને કુદરતને રોજ પીચકારીની જરૂર નથી પડતી એવો અમારો વિશ્વાસ છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે રોજ પૂરતું પાણી પીવાથી, વખતસર હાજતે જવાથી તથા મળાશયની સાથે “વાત કરવાથી” બંધકોશનો ભય દૂર કરવાને જે કાર્ય જરૂરી છે તે બધુંએ થઈજ જાય છે.

પિચકારીવડે એક વાર આંતરડાં પૂરેપૂરાં સાફ કરી રહ્યા પછી (અને તે પહેલાં પણ) ગયા અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પૂરતું પાણી પીવા માંડો. રોજ પાચથી છ શેર પાણી પીવાનું ચાલુ રાખજો. તમને એથી થોડા વખતમાં તબિયતમાં સુધારો થતો જણાશે. રોજ સુકરર વખતે નિયમિત રીતે હાજતે જવો, હાજત થઈ હોય કે ન થઈ હોય તોપણ રોજનો વખત થયો એટલે જવુંજ. એમ કરતાં કરતાં શરીરને ઠરાવેલો વખતે મલોત્સર્ગ કરવાની ટેવ પડી જશે. ટેવને ચઢણ કરવા કુદરત હમેશાં ઘણી ઉત્સુક હોય છે. ઘણીવાર હાજતે જવાની તમને જરૂર હોવા છતાં તમને તેની ખબર પડતી નથી, કારણ કે તમે એ બાબતમાં પ્રણીવાર બેપરવાઈ કરીને મલદ્વાર આગળના જ્ઞાનતાંતુને બહેન બનાવી દીધા છે; તેથી કરીને તમારે ફરીથી એકઠે એકથી શરૂઆત કરવી પડે એ આ વાત ઘણી સાધારણ દેખાય છે પણ બહુજ ઉપયોગની છે, માટે તેને ઠીક સૂચના નહિ.

પાણી પીતી વખતે ‘સ્વતન્ત્ર્યન’ કર્યાથી બહુ લાભ થશે. પોતાના સ્વતન્ત્ર્યન દરમ્યાન કયું નામો વિધાયક પોતાના વિધેયને જે આપ્યાં તેમ.

મનનેજ પાણી પીતાં કહેવું કે “હું જે પાણી પીઉં છું તેનાવડે મારા શરીરચત્રમાં જરૂરનો પ્રવાહી પદાર્થ તૈયાર થાયો. એના વડે મારાં આતરડાને કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ, સ્વતંત્રપણે (પચિકારી ઇંડા સાધનોની મદદસિવાય) નિયમિત પણે ગતિ મળે. ” જે કાર્ય આપણે શરીરચત્રદ્વારા લેવા ચાહતા હોઈએ તે કાર્ય થાય છે, એવી કલ્પનાનો તાદૃશ ચિતાર મન આગળ રચવાથી જલદી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે.

હવે તમને એક એવી વાત કહેવી છે કે જ્યાંસુધી તમે તેની અંદરનું રહસ્ય નહિ સમજો ત્યાંસુધી તમને તે તદ્દન અસંભવિતજ લાગશે. હમણાં તો અમે તમને એ ક્રિયાજ બતાવીશું અને રહસ્ય હવે પછીના કોઈ અધ્યાયમાં સમજાવીશું. એ ક્રિયા મલાશયની સાથે “ વાત કરવાની ” છે. પેટ ઉપર જ્યાં આગળ મલાશય આવેલો હોય ત્યાં આગળ હળવેથી થાબડતા જઈને જાણે કોઈ જીવતા માણસ સાથે વાત કરતા હોઈએ તેમ મલાશય સાથે આ પ્રમાણે વાત કરો:—

“ સાલજ, મારા મલાશય ! મેં તને પૂરેપૂરો ચોખ્ખોચટ બનાવી દીધો. અને તને સ્વચ્છ તેમજ તાજો કરી નાખ્યો, ખરું ને ? વળી તું તારું કામ બજાવે તેટલા માટે મેં તને પૂરતું પાણી પણ આપવા માડ્યું છે. તને તારું કામ કરવાનો પૂરતો અવકાશ અને સગવડ મળે તેટલા માટે મેં નિયમિત વખતે હાજતે જવાની ટેવ પણ પાડી છે—હવે, તું તારું કામ કરવા મંડી જજે હોં કે.” આ પ્રમાણે મનમાં બોલતા જાઓ અને મલાશયના ઉપર થાબડતા જાઓ. વળી તેને વારેવારે આજ્ઞા કરતા જાઓ કે: “ તારે હવે તારું કામ કરવુંજ પડશે. ” આટલું કરોતો ખરા અને પછી જુઓ તમારો મલાશય એક તાબેદાર નોકરની માફક તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરે છે કે નહિ ! તમને આ વાત નાનાં છોકરાંની રમત જેવી લાગતી હશે. તમે જ્યારે અસ્વાચ્છ અવયવો ઉપર અધિકાર કેમ બેસાડવો એ વિષેનો અધ્યાય વાંચશો ત્યારે તમને આ કથનનું રહસ્ય સમજાશે. વૈજ્ઞાનિક સત્યને વ્યવહારમાં મૂકવાનો આ સરળ ઉપાય છે—શરીરમાં રહેલી એક બળવાન શક્તિ જાગૃત કરવાની આ તદ્દખીર છે.

ત્યારે હે મારા મિત્રો ! તમે બધકોશના રોગી હો યા ન હો, તોપણ ઉપર તેને એ વિદ્યાની પરિભાષામાં “ સૂચન ” કહે છે જેવી રીતે ખીન્ને આપણને અમુક “ સૂચન ” આપે છે તેવી રીતે આપણે પોતે પણ ચિત્તની સ્થિરતાપૂર્વક પોતાની જાતને “ સૂચન ” આપીને લાલ ઉઠાવી શકીએ. એને માટે “ સ્વત સૂચન ” એવું નામ યોજ્યું છે.

ગતાવેલી સલાહથી તમને અવશ્ય લાભ થશેજ. એના અનુસરણથી તમારે ગાલ ઉપર લાલી અને ચામડીમાં તેજ આવી જશે. ચામડીનું સૂકાપણ, જીભ ઉપરની છાન્ની, દુર્ગંધ મારતો શ્વાસ તથા બગડી ગયેલું ચક્રત, એ ઉપરાંત બંધકોશજનિત તમામ નાનામોટા વ્યાધિઓની પરંપરા-જેનું મૂળ કારણ પેલો મળથી ભરાઈ ગયેલો નળ છે, તે બધાં અદૃશ્ય થઈ જશે. તમે અઃ ક્રિયાની અજમાયશ કરશો તો જીવનનું ખરૂં સુખ લોગવતા થશો. તેમજ ત્રાહાવિક, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ નરતનુ પ્રાપ્ત કરશો. ચાલો ત્યારે આ અધ્યાય પૂરો થાય તે પહેલાં એક ઠંડા પાણીનો ખ્યાલો તમારી સામે મૂકી દો અને આરોગ્યમાટેની પ્રાર્થના કરવામાં અમારી સાથે સામેલ થાઓ. પાણીનો કુંડલો ભરતા જાઓ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક બોલો કે: “એ તંદુરસ્તીને માટે—જે હું તંદુરસ્તીને માટે છે.” જેમ જેમ આ અમૃત જેવું પાણી ગળે ઉતરતું જાય તેમ તેમ અંતરમાં ભાવના ઉતારો કે. “આ જળ મને બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવશે—એ મારે માટે સર્વોત્તમ પાષ્ટિક ઔષધિ છે.” x

અધ્યાય ૧૪ મો—શ્વાસ એ જીવન છે.

જીવનનો આધાર સર્વાંશે શ્વાસ ઉપર રહેલો છે; માટે શ્વાસ એજ જીવન છે અને પાશ્ચાત્ય તથા પૌર્વાત્ય વિદ્વાનોની વિચારશ્રેણી ગમે તેટલી સિન્ન હોવા છતાં આ મૂળસિદ્ધાન્તમાં તેઓ ખેડ એકમત છે.

શ્વાસ એ જીવનની નિશાની છે; અને શ્વાસવિનાનું જીવન હોઈ શકતું નથી. એકલાં ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓજ નહિ પણ નીચી શ્રેણીનાં નાના નાના જંતુઓ પણ જીવવાને માટે શ્વાસનક્રિયા કરે છે. વનસ્પતિ પણ જીવન ટકાવી રાખવાને માટે હવાનો આશ્રય લે છે.

નવજાત બાળક એક દીર્ઘ શ્વાસ ખેંચે છે; હવાની જીવનદાયિની શક્તિ ખેંચી લેવા માટે થોડી વાર તેને છાતીમાં રોકી રાખે છે અને તેને લાખા પ્રશ્નની સાથે ફેફસાની બહાર કહાડી નાખે છે. બસ, આ ક્રિયાની સાથેજ

જીવનનું રહસ્ય કાપિમુનિઓના વારમોને સમજાવવું પડે નહિ. સંખ્યા તથા બીજા મનોમોહા અમુક આમ યાઓ, અમુક તેમ યાઓ, એ બંધી ભાવનાનીજ મિદિ છે. અનુભવજનક જીવનમાંથી જાણનાઓ કહાડી નાખીએ તો પછી શું રહે ?

તેના પૃથ્વીપરના જીવનનો પ્રારંભ થાય છે. મરવા સૂતેલો મનુષ્ય એક છેલ્લું ડચકિયું લઈ શ્વાસ છોડી દે છે, એટલે તેના જીવનની કાર્યવાહી ખતમ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે નવજાત શિશુના લાંબા શ્વાસથી આરંભીને મરતા મનુષ્યના છેલ્લા ડચકિયાસુધીનું જીવન એ શ્વાસોચ્છવાસની પરંપરા છે.

તમામ શારિરિક ક્રિયાઓમા શ્વસનક્રિયા મુખ્ય છે; કારણ કે ખરું જોતાં બીજી ક્રિયાઓ એને આધારેજ ચાલે છે. મનુષ્ય આહારવિના થોડો સમય નિલાવી લે છે, જળવિના એથી એછો સમય ચલાવાય, પણ શ્વાસ વિના થોડી ક્ષણમાજ જીવન ખતમ થઈ જાય છે.

જીવનને માટે કેવળ શ્વસનક્રિયાનીજ જરૂર છે, એમ કહીએ તો તે ખરાબર નથી; પરંતુ જીવવા માટે તેમજ વ્યાધિમાથી મુક્ત રહેવા માટે તથા બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ખરી રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની ઘણી જરૂર છે. શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિ અને વિચારપૂર્વક કાળમાં લાવ્યાથી મનુષ્ય વિશેષ બળ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે અને તેથી વ્યાધિના આક્રમણની સામે ટકાવ કરીને પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. એથી ઉલટું એપરવાઈથી તથા અનુચિત રીતે શ્વાસ લેવાથી બળ અને જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે, શરીર વ્યાધિનું ઘર બને છે અને આયુષ્યનો નાશ થાય છે.

પ્રાચીન કાળમા જ્યારે માણસો કુદરતી જીવન ગાળતા હતાં, ત્યારે શ્વાસ કેમ લેવો એ તેમને શીખવવાની જરૂર ન હતી. કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ અત્યારે પણ જેમ પશુઓ અને નાના બાળકો શ્વાસ લે છે તેમ તેઓ પણ લેતાં; પણ સહ્યતાનો પ્રચાર થતા બીજી અનેક બાબતોમાં જેમ બગાડો પેસી ગયો છે, જેનેવિષે મળાવરોધવાળા અધ્યાયમાં સૂચન કરેલું છે, તેમ શ્વાસ લેવા-મૂકવાની રીતમા પણ બગાડો પેઠો. મનુષ્યમાં ચાલવાની, બેસવાની, ઉભા થવાની અનુચિત રીતો દાખલ થવા લાગી અને તેથી કરીને શ્વાસ લેવાની કુદરતી અને સાચી રીતનું વિસ્મરણ થતું ગયું. એનું પરિણામ જે આવ્યું છે તે જોતા આપણને આપણી સહ્યતા ઘણી મોઘી પડી ગઈ છે. જ્યાં સહ્ય જાતિઓના સમાગમમા આવીને જંગલી માણસો બગડ્યાં નથી, ત્યાં હજી તેઓ યોગ્યરીતેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે.

સુધરેલી પ્રજાઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનારાઓની સંખ્યા બહુજ અદ્ય છે. એનું પરિણામ શું આવે છે ? સાંકડી છાતી, વળી ગએલી ખાંધ અને શ્વાસ લેવાના અવયવોની ભયંકર ખિમારી—જેનું મહા ભયાનક સ્વરૂપ, ક્ષય

રોગ છે તે ઠેકાણે ઠેકાણે નજરે પડે છે. નામીયા અને પ્રામાણિક ગણાતા માણસોનું એવું કહેવું છે કે જો એકજ પેઢી સુધી સાચી રીતે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રહે તો તેથી માનવજાતિને એવું નવજીવન મળે અને રોગ એવા વિરલ થઈ જાય કે રોગથી પીડાતા કોઈ મનુષ્યને જોઈ ભવિષ્યની પ્રજાને તો નવા-ઇજ લાગે કે વળી આ શું ? પૌર્વાત્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગમે તે દૃષ્ટિબિન્દુથી વિચાર કરી જોતાં શ્વાસની સાથે તંદુરસ્તીનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલું તો તરતજ સમજાઈ જાય છે.

પાશ્ચાત્યવિદ્યા શીખવે છે કે શ્વાસ લેવાની રીત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. પૌર્વાત્ય પડિતો તેમના પાશ્ચાત્ય બધુઓના મતને યુષ્ટિ આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી આગળ વધીને એમ પણ કહે છે કે શ્વાસના ઉપર શારીરિક લાભ ઉપરાંત મનુષ્યની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, સુખ, મનોનિબ્રહ્મ, બુદ્ધિની નિર્મળતા, સદાચાર અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તથા કલ્યાણનો આધાર પણ શ્વસનવિજ્ઞાનના અભ્યાસ અને તેના સુવ્યવહાર ઉપર છે. કિંબહુના! એના અભ્યાસથી મનુષ્ય આશ્ચર્યકારક ઉન્નતિ સાધી શકે છે. હિંદુસ્તાનનાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં, ત્યાંની પ્રજાની તમામ ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામ એક સુખ્ય વસ્તુ ગણાય છે. આ જ્ઞાન જો પશ્ચિમની વ્યવહારદક્ષ પ્રજાઓ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લે અને વ્યવહારદક્ષતા એ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે, તો પૂર્વનું જ્ઞાન અને પશ્ચિમના પ્રયોગનું પરિણામબહુજ ઉત્તમ આવે એમાં કશો સંદેહ નથી.

આ પુસ્તકમાં યોગશાસ્ત્રમાં અતર્ગત થએલા શ્વસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. એની અંદર શારીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યવિજ્ઞાનના સંબંધમાં પાશ્ચિમના વિદ્વાનો જે કંઈ શીખવે છે તે ઉપરાંત કેટલીક આધિભૌતિક બાબતો પણ સમાવેલી છે. જેને પશ્ચિમના વિદ્વાનો “દીર્ઘશ્વસન” કહે છે અને જેની અસર કેવળ આરોગ્યના ઉપરજ છે, તેજ માત્ર આ પુસ્તકનો વિષય નથી; પરંતુ કેટલીક ગઢ બાબતો જેમનાથી એ ભાઈઓ કેવળ અજાણ છે, તે પણ અત્ર જોવામાં આવશે. વળી હિંદુયોગીઓ પ્રાણાયામદ્વારા પોતાની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ કરી શરીરને કાળુમા લાવે છે તથા સાથે સાથે પોતાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ સિદ્ધ કરે છે તેના પણ કેટલાક પ્રયોગો અત્ર બતાવવામાં આવશે.

યોગી લોકો એવા એવા પ્રયોગો કરે છે કે જેથી તેમનું આયુ શરીર

પૂરેપૂરું કબજામાં આવી જાય છે અને તેઓ પોતાની મરજીમુજબ શરીરના કોઈપણ અવયવમાં વધારે પ્રવાહ વહેવડાવી શકે છે અને તેથી કરીને તે અવયવના બળ અને મજબૂતાઈમાં વૃદ્ધિ થાય છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો માત્ર શ્વસનક્રિયાની શારીરિક અસરને જ જાણતા હોય છે. યોગીઓ તે બધું જ જાણે છે, એટલું જ નહિ પણ પાશ્ચિમના વિજ્ઞાનના જ્ઞાનબહારની પણ કેટલીક બાબતો જાણતા હોય છે. દાખલાતરીકે હવામાં ઓકસીજન, નાઇટ્રોજન વગેરે વાયુઓ ઉપરાંત કાર્બન વધારે છે; તેનાથી લોહીમાં ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) દાખલ કરવા ઉપરાંત બીજી પણ એક વધારે ઉપયોગી ક્રિયા થાય છે, તે યોગી જાણે છે. પ્રાણના અખૂટ ભંડારને યોગી ઓળખે છે, કે જેના તરફ પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ હજી ગયું નથી. એ પ્રાણશક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની તદ્દબીરો યોગી શીખ્યો હોય છે. પ્રાણની મનુષ્યના શરીર અને મન ઉપર ભારે અસર થાય છે. યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિની સાથે એકતાનતા સાધી શકે છે અને એ રીતે પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનું પ્રકટીકરણ કરે છે. તે પોતાના એકલા જ નહિ પણ બીજાના રોગોને પણ દૂર કરી શકે છે; તેમજ ભય, ચીડીઆપણું તથા એવી બીજી ખૂરી ટેવો પણ સુધારી શકે છે.

આ બધી બાબતોનું જ્ઞાન આપવાનો આ અને તેની પછીના પ્રકરણનો ઉદ્દેશ છે. મોટાં મોટાં પુસ્તકો ભરી શકાય એટલી બધી અગત્યની હકીકતોનો અર્ક થોડાંક પ્રકરણોમાં સમાવી દેવામાં આવ્યો છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગશાસ્ત્રસંમત શ્વસનવિજ્ઞાનના મહત્ત્વપ્રતિ અમારા વાંચકોનું ચિત્ત આકર્ષશે.

અધ્યાય ૧૫ મો-શ્વસનક્રિયાવિષે સૂક્ષ્મ વિચાર

હરેક પ્રકારના દર્શનશાસ્ત્રના બે વિભાગ હોય છે—એક સામાન્ય કોટિના અધિકારીઓને માટે સ્થૂળદૃષ્ટિએ આપેલો બોધ તથા બીજો વધારે આગળ વધેલા અને ઉચ્ચતર અધિકારવાળા શિષ્યોને માટે વધારે સૂક્ષ્મ અને ગૂઢ બાબતોથી ભરેલો બોધ. શ્વસનવિજ્ઞાનની શારીરિક પ્રક્રિયાનું વિવેચન જે *

અગાઉ કહેવામાં આવી ગયું છે, તેને આપણે સ્થૂળ અથવા બાહ્યસ્વરૂપ કહીશું અને હવે આ અધ્યાયમાં જે વાર્તા કહેવાની છે, તેને સૂક્ષ્મ અથવા આભ્યંતરિક સ્વરૂપ કહેવું પડશે. તમામ યુગના અને તમામ દેશના ગુપ્તવિદ્યાના આચાર્યો પોતાના ચૂંટી કહાડેલા શિષ્યોને અલખત, ગુપ્તપણે શીખવતા આવ્યા છે કે વાયુમાં એક પદાર્થ અથવા શક્તિ રહેલી છે, જેમાંથી બળ, જીવન અને કાર્યકારિણી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ શક્તિના નામમાં તથા એ વિષયના કેટલાક વિચારોમાં એમની વચ્ચે અંદર અંદર થોડો મતભેદ હોવા છતાં પણ તેમના ઉપદેશોમાં આ મૂળ સિદ્ધાંત તો હોય છેજ. એના મહત્ત્વની વાત એટલી સર્વસંમત છે કે આ સિદ્ધાંત કેટલાએ સૈકા થયાં પૌર્વાત્ય યોગીઓના ઉપદેશના એક અંગતરિકે મનાતો આવ્યો છે.

જે વિચારભેદોને લીધે આ બળવાન શક્તિને જૂદાં જૂદાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે, તેનાથી અલગ રહેવાની અમારી ઇચ્છા હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં એનું નામ “પ્રાણ”^x રાખ્યું છે. એ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ “મૂળશક્તિ” એવો થાય છે. ગુપ્તવિદ્યાના ઘણાક આચાર્યોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જેને હિંદુલોકો પ્રાણ કહે છે, તે એક સર્વવ્યાપક શક્તિ-તત્ત્વ છે, જેમાંથી શક્તિનાં જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. જગતમાં જ્યાં જ્યાં જે જે રૂપે શક્તિ પ્રકટ થયેલી જોવામાં આવે છે, તે આ પ્રાણનોજ આવિર્ભાવ છે, એમ સમજવું. આ બધા વિચારો સાથે આ પુસ્તકને ઝાઝો સંબંધ નથી. પ્રાણશક્તિનું મૂળ છે અને તમામ સજીવ પ્રાણીઓમાં એનો આવિર્ભાવ છે તથા નિર્જીવ અને સજીવ વસ્તુઓ વચ્ચેનો મોટો ભેદ એજ પ્રાણના જીવ અને અજીવને લીધેજ છે, એટલુંજ હતા તો એ સંબંધે કહીને સંતોષ માનીશું. નાનામાં નાના જંતુથી માડીને મનુષ્યસુધીના તથા સૂક્ષ્મ વનસ્પતિથી માડીને કદાવર શરીરવાળાં જીવનવરો સુધીના જીવનના પ્રત્યેક અંશમાં આ પ્રાણ કાર્ય કરતો જોવામાં આવે છે, તેથી તેને આપણે “જીવન-શક્તિ” એવું નામ આપીએ તોપણ ચાલે. તે સર્વવ્યાપક છે, વસ્તુમાત્રમાં છે. તે સજીવ પ્રાણીઓમાં તો છેજ પણ ગુપ્તવિદ્યાના અભિપ્રાય પ્રમાણે જગતમાં કે.ડી નિઃપ્રાણ પદાર્થ છેજ નહિ-અણુએ અણુમાં જીવન તરવરી રહ્યું છે. અણુક પદાર્થો સ્પર્શદ્રવ્યો જડ જેવા જાણે છે પણ વાસ્તવમાં તેમ નથી.

x આ ‘પ્રાણ’ વિષે વધારે મારા વિવેચનમાંટે સ્વાં વિવેચનદ્વારા જા. ૧૦”

માત્ર ફરક એટલો છે કે જે પદાર્થો આપણી નજરે ચૈતન્યયુક્ત લાગે છે, તેમનામાં પ્રાણશક્તિનો આવિર્ભાવ જડ ગણાતા પદાર્થો કરતા કાંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં થયેલો છે. પ્રાણ અને જીવાત્મા એ એક નથી. જીવાત્મા તો પ્રાણી-માત્રમાં રહેલો પરમાત્માનો અંશ છે, જેની સાથે પ્રાણ તથા બીજા પદાર્થો વળગી રહેલા છે. પ્રાણ એ જગદ્દાપિની શક્તિનું એક રૂપાંતર છે, જેને જીવાત્મા પોતાના ભૌતિક પ્રાકટ્યમાટે ધારણ કરે છે. જ્યારે તે પોતાના સ્થૂળ-શરીરનો પરિત્યાગ કરે છે, ત્યારે પ્રાણ તેના કાણુમાંથી છૂટો થઈ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુ તથા પરમાણુના સમૂહની આજ્ઞાને વશ થાય છે અને છેવટે જ્યારે મૃતદેહ મૂળ પંચતત્ત્વોમાં વિલીન થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરનું પ્રત્યેક પરમાણુ પોતપોતાની સાથે થોડો થોડો પ્રાણ લેતું જાય છે અને ફરી પાછું તેમનું એકીકરણ થતાં એ પરમાણુઓ અને પ્રાણદ્વારા બીજા જીવોનાં સ્થૂળ-શરીર ઘડાય છે. એમ કરતા બાકી રહેલો પ્રાણ જે જગતના મહાન પ્રાણ-લહારમાંથી આવ્યો હતો તેમાં પાછો મળી જાય છે. જ્યાંસુધી જીવાત્માની સત્તાનીચે પ્રાણ રહે છે, ત્યાંસુધી તે પરમાણુઓનું એકીકરણ કરવામાં કામ આવે છે. શરીરના ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓનું જીવાત્માની આજ્ઞાને લીધેજ સંગઠન થયેલું છે.

જેનાવડે એક સર્વવ્યાપક મૂળશક્તિનું ઘોતન થાય છે, જે સૌની ગતિ અને શક્તિના મૂળ કારણરૂપ છે તે પદાર્થને “પ્રાણ” એવું નામ આપેલું છે. નાનામાં નાના પ્રાણીની તેમજ મોટામાં મોટા ગ્રહની ગતિ, નાના જન્તુની તેમજ કદાવર પ્રાણીની શક્તિ, અગર વિદ્યુત, ચુંબક આદિ અનેક ભૌતિક શક્તિઓ—સૌમાં આ એકજ શક્તિ કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ જેને આપણે “પ્રાણ”ની સંજ્ઞા આપેલી છે, તે અનેકરૂપે પ્રકટ થતાં બળ અથવા શક્તિનું મૂળ છે. વળી એ શક્તિ અમુક વિશિષ્ટ રીતે કાર્ય કરીને જીવમાત્રમાં જોવામાં આવતી તમામ ક્રિયાઓના મૂળ કારણરૂપ બને છે.

આ મહાન સત્તા ભૌતિકદ્રવ્યના સર્વરૂપોમાં ઓતપ્રોત થયેલી જોવામાં આવે છે; પરંતુ એ પોતે દ્રવ્ય નથી. એ શક્તિ હવામાં રહેલી છે, પરંતુ તે પોતે હવા નથી; તેમજ જે મૂળતત્ત્વોની હવા બનેલી છે, તે તત્ત્વોમાંથી પણ કોઈને એવું નામ ન આપી શકાય વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીઓ શ્વાસદ્વારા હવાની સાથે તેનું શોષણ કરે છે. જો હવાની અંદર આ શક્તિ ન હોય તો ગમે તેટલી હવા લીધા છતાં તેઓ જીવી શકે નહિ. પ્રાણવાયુની સાથે તે

શરીરમાં દાખલ થાય છે પણ એ પોતે પ્રાણવાયુ નથી. બાઈબલમાં જેનિસિસ નામક એક ખંડ છે. તેના ચાહુદી લેખકને હવા અને તેની અંદર રહેલી આ બળવાન શક્તિની વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન હતું, એવું તેના લખાણ ઉપરથી જણાય છે.

હવામાં પ્રાણ છે; પણ તે ક્યાં નથી ? જગતમાં બધે ઠેકાણે તે જોવામાં આવે છે. જ્યાં હવા નથી હોતી ત્યાં પણ પ્રાણ તો હોય છેજ. હવામાં રહેલા આકસીજન (પ્રાણવાયુ)વડે મનુષ્ય, પશુ તથા પક્ષી વગેરે ગતિમાન જીવોના શરીર પોષાય છે. વૃક્ષ, વેલી આદિ સ્થાવર જીવોને પોષણ આપવાનું મુખ્ય કામ હવામાનો નાઇટ્રોજન કરે છે; પરંતુ શારીરિક ક્રિયા ઉપરાત પ્રાણવડે જીવનના વિકાસનાં બીજાં જૂદાંજ કાર્યો સધાય છે.

આપણે બધા શ્વાસદ્વારા હવાને શરીરની અંદર ખેંચીએ છીએ. એ હવા પ્રાણથી ભરપૂર હોય છે. તેમાંથી આપણે પ્રાણનું શોષણ કરીને તેને આપણા શરીરના ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. આકાશમાંની હવાની અંદર પ્રાણ છૂટી હાલતમાં હોય છે, અર્થાત્ તે કોઈ પદાર્થની સાથે રાસાયનિકરીતે ભળેલો નથી. એ હવા જ્યારે તાજી હોય છે, ત્યારે તેમાં પ્રાણ પુષ્કળ હોય છે. હવાસિવાય બીજા પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે, પરંતુ બીજા કરતાં હવામાંથી આપણે પ્રાણને વધારે સહેલાઈથી ખેંચી શકીએ છીએ. જે રીતે સાધારણ માણસો શ્વાસ લે છે તે રીતે હવામાંથી બહુજ થોડો પ્રાણ છૂટો પડી શરીરમાં સંચરે છે, પરંતુ વિધાનયુક્ત અને નિયમબદ્ધ શ્વાસ, જેને યોગીની શ્વસનક્રિયા અથવા પ્રાણાયામ એવું નામ આપેલું છે, તેનાવડે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું શોષણ થઈ શકે છે. એમાંનો જેટલો શરીરને ખપેલો હોય તેટલો શરીરના ઉપયોગ અર્થે વપરાઈ જાય છે અને બાકીનો મગજમાં અથવા બીજાં જ્ઞાનતંત્રનું કેન્દ્રોમાં જમે થયા કરે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી શરીર કામમાં લઈ શકે છે. જેવી રીતે વિજળી બેટરીમાં સંગ્રહિત કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં પ્રાણનો સચય થાય છે. અનુભવી યોગીઓની પાસે અદ્વૈકિક શક્તિઓ હોય છે, એવું જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેમાંની ઘણીખરી આ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાપ્ત કરી રાખેલી હોય છે અને જ્યારે ખપ પડે ત્યારે તેના અમુક અંશને યોગી લોકો વિચારપૂર્વક ઉપયોગમાં લે છે. તેઓ જાણે છે કે વિધિપૂર્વક શ્વાસ લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે; તેથી પોતાના ઉપયોગને વાસ્તે તેઓ એ રીતે જેટલો જોઈએ

તેટલો મેળવી લે છે. આ રીતે તેઓ પોતાના શરીરને બળવાન બનાવે છે એટલુંજ નહિ પણ મગજની અંદર પ્રાણનો સારી રીતે સચય કરીને પોતાની શુભ શક્તિઓનો આવિષ્કાર કરે છે તથા આધ્યાત્મિક શક્તિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. જે કોઈ જ્ઞાનપૂર્વક અથવા અમ્ભણપણામાં, કોઈ પણ રીતે પ્રાણનો સચય કરવાની પદ્ધતિનું અનુસરણ કરે છે, તેના શરીરમાંથી જીવનશક્તિનો ચળ-કાટ અહોનિશ નીકળતોજ હોય છે. તેના તેજ અને બળનો અનુભવ જે કોઈ તેના સમાગમમાં આવે તેને થયા વગર રહેતો નથી. એવા માણસો બીજાઓને પણ પોતાની શક્તિમાંથી થોડીક આપી શકે છે; તેમજ નબળા અથવા માદાઓને પોતાની પ્રાણશક્તિ આપીને સાજાં બનાવી દે છે. આકર્ષણદ્વારા રોગ મટાડવાનાં વૃત્તાતો આપણે સાલળીએ છીએ તે પણ આજ રીતે સધાય છે. એવી રીતે આકર્ષણથી રોગ મટાડનારાઓમાંના ઘણાને તો આ શક્તિ પોતાને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થઈ તેની બળર પણ હોતી નથી.

હવામાં રહેલી આ અદ્ભુત શક્તિના અસ્તિત્વવિષે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અજ્ઞ હયા છે; કારણકે રાસાયનિક રીતે તેની પરીક્ષા થઈ શકતી નથી; તેમજ થર્મો-મિટર, બેરોમિટર, ગેલ્વેનોમિટર એવા કોઈ મિટર (માપ) દ્વારા તેના કદનો, વજનનો હિસાબ કહાડી શકાતો નથી. આથી કરીને તેઓ પૌર્વાત્ય લોકોની આ માન્યતાને હસી કહાડે છે. તેઓને આ વસ્તુના અસ્તિત્વની હજી માહિતી નથી મળી, તેથીજ તેઓ તેનો અસ્વીકાર કરે છે; પરંતુ ચાલુ શોધખોળને પરિણામે એક વાત વૈજ્ઞાનિકોના ધ્યાનપર આવી છે. તે એ છે કે અમુક સ્થળની હવામાં “ કાંઈક ” વિશેષ છે તો ખરુંજ; પણ એ “ કાંઈક ” શું છે તેનો હજી તેઓ નિશ્ચય નથી કરી શક્યા, તોપણ ડૉક્ટર લોકો પોતાના દર્દીઓને અમુક જગ્યાએ જાય તો ત્યાંની હવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે, એવી સલાહ આપવા લાગ્યા છે.

હવામાંના ઑકસીજન (પ્રાણવાયુ)નું રુધિર શોષણ કરે છે અને રુધિર-સચાર કરનારા અવયવોદ્વારા તેનો શરીરમાં ઉપયોગ થાય છે. તેવી રીતે હવામાંના પ્રાણને જ્ઞાનતંતુઓ ખેંચી લે છે અને તેને શરીરના ઉપયોગ અર્થે વાપરે છે. જેમ રુધિરસંચારદ્વારા ઑકસીજન વાયુ શરીરના નાનામોટા તમામ અવયવોમાં ફરી વળે છે અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીમાં કામ લાગે છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમાં બધે ફેલાઈ જાય છે અને જીવન તથા બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પ્રાણ શરીરને જીવન આપનાર છે, એ વાત

જો ખરાખર સમજાઈ જાય તો પછી આપણા જીવનમાં તે કેટલું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે તેનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકે. જેમ શરીરની જરૂરીઆતો આંકસીજન-દ્વારા પૂર્ણ થાય છે તેવીજ રીતે ચિંતન, વિચારણા, ઇચ્છા, સંકલ્પ વગેરે માનસિક કાર્યો કરવામાં જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મેળવેલો પ્રાણ વપરાઈ જાય છે. આટલા માટે પ્રાણનો સંચય કરવાની આવશ્યકતા છે.

દરેક વિચાર, સંકલ્પ, ઇચ્છા વગેરે માનસિક કાર્યોમાટે તથા શરીરની માંસપેશીઓને ગતિ આપવા માટે થોડા થોડા જ્ઞાનતંતુના ખર્ચનો વ્યય કરવો પડે છે. જ્ઞાનતંતુનું ખર્ચ એ પ્રાણનું જ એક રૂપાતર છે. શરીરના કોઈપણ અવયવનું હલનચલન કરવું હોય તો મગજ જ્ઞાનતંતુદ્વારા તે માંસપેશીને ગતિમાં આવવાની આજ્ઞા પ્રેરે છે, એટલે તે સંકોચાય છે. આ કાર્ય કરવામાં પ્રાણનો વ્યય થાય છે. આ રીતે જીવનને લગતાં નાનામોટાં કાર્યો કરવા માટે અહોનિશ પ્રાણનો વ્યય થાય છે. હવે પ્રાણનો મોટો ભાગ આપણે હવામાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, એ ધ્યાનમાં લેતાં સાચીરીતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય સહેજે સમજી શકાય છે.

અધ્યાય ૧૬ મો

જ્ઞાનતંતુઓની જાળ અથવા નાડી-સંસ્થાન

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસનક્રિયાના સંબંધમાં લોહીની મારફતે આંકસી-જન કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરના ઉપર તે શી શી અસર કરે છે ત્યાંસુધીજ પોતાની દૃષ્ટિ પહોંચાડે છે, પરંતુ યોગશાસ્ત્ર તદુપરાંત પ્રાણનું શોષણ કરવાની વાત પણ સ્વીકારે છે અને એ પ્રાણ જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીસંસ્થાનદ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઈ જઈ કેવાં કેવાં કાર્યો કરે છે તે પણ સમજાવે છે. હવે આપણા વિષયમાં આગળ વધતા પહેલાં નાડી-સંસ્થાન તરફ દૃષ્ટિપાત કરવાની જરૂર છે.

માનવશરીરનું નાડીસંસ્થાન બે વિભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે, એક ઉપભાગ જે મગજથી કરોડના નીચલા હાડકાસુધી કરોડની અંદર આવેલો છે તેને મસ્તિષ્ક-‘મેરુદંડ વિભાગ’ એવું નામ અપાય છે; બીજો છાતી, પેટ અને પેટની નીચેના ભાગમાં પથરાઈ ગયેલો છે, તેને ‘સહાનુભાવી વિભાગ’

કહે છે. જે વિભાગ મગજમાથી કરોડના નીચલા હાડકા સુધી લાંબો ને લાંબો ચાલ્યો આવે છે, તેની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ આખા શરીરમા ઠેરઠેર ફેલાઈ ગયેલી છે. તેવીજ રીતે સહાનુભાવી વિભાગની શાખાઓ જાળની માફક આખા શરીરમા બધે પથરાયેલી છે. પહેલો વિભાગ બાહ્યપદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવે છે અને બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખી તેને લગતો વ્યવહાર કરે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, આસ્વાદન-હાથપગની ગતિ, એ સૌ કામ આ વિભાગને લગતા છે. બીજો વિભાગ માત્ર શરીરના અંદરના અવયવોની ગતિ અને ક્રિયાની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શરીરની વૃદ્ધિ, અન્નનું પાચન, રુધિરનું સચલન, વગેરે કામો આ વિભાગદ્વારા થાય છે.

પહેલા વિભાગદ્વારા ગતિનો સંચાર થાય છે. તેનાવડે જીવ વિચાર કરે છે, કદપના કરે છે અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. જીવાત્માનું બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખવાનું એ સાધન છે. એ જાણે એક પ્રકારના સંદેશા લઈ જવા લાવવાના વિજળીના તાર છે. મગજ તેની મુખ્ય ઓફિસ અથવા કેન્દ્ર છે. કરોડ તેના તાર ખાતાની મુખ્ય પ્રણાલિકા છે અને બીજી શાખા ઉપશાખાઓ પેટા ઓફિસોને ઠેકાણે છે. તેમની મારફતે બાહ્યપદાર્થોના સમાચાર મગજને તરતજ પહોંચી જાય છે.

મગજ એ નાડીઓના રેસાનો સમૂહ છે. તેના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) સેરીબ્રલ અર્થાત્ મુખ્ય મસ્તિષ્ક, જે જોપરીના ઉપલા, આગલા, વચ્ચેના તેમજ પાછલા ભાગમા આવેલું છે. (૨) સેરીબેલમ, જે જોપરીની નીચેના પાછલા ભાગમા આવેલું છે. તેને નાનું મગજ પણ કહેવામાં આવે છે. (૩) મેડ્યુલા ઓબ્લાંગેટા, જે મેરુદંડનો ઉપલો ભાગ છે અને નાના મગજ આગળ તેની સામેથી શરૂ થાય છે.

હકીકત એવી છે કે મનના જે ખંડવડે બુદ્ધિવિષયક કાર્ય થાય છે, તેનું મસ્તિષ્ક સાધન છે. નાનું મગજ ઈન્ડિયાનુવર્તી માંસપેશીઓમાં ગતિનો સંચાર કરે છે. મેડ્યુલા ઓબ્લાંગેટા એ મેરુદંડનો સૌથી ઉપરનો ઉપસેલો ભાગ છે. તેમાંથી અને મુખ્ય મસ્તિષ્કમાંથી જ્ઞાનતંતુઓની અનેક શાખા-

આપણા શરીરની માંસપેશીઓ બે પ્રકારની છે. જેની ગતિ આપણે ઇચ્છા પ્રમાણે કહી શકીએ છીએ તે અને જેની ગતિપર આપણા કશા અધિકાર નથી. તે, હાથપગની માંસપેશીઓને આપણે ઇચ્છામુજબ હલાવી શકીએ પણ પાચનઅવયવોની માંસપેશીઓને હલાવી શકતા નથી, કેમકે તે આપણે વશ નથી.

પ્રશાખાઓ નીકળી માથાના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેલાઈ જાય છે; અને વળી છાતી, પેટ, શ્વાસ લેવાના અવયવો તેમજ પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયસુધી પહોંચી જાય છે.

કરોડના હાડકાના મધ્યભાગમાં નીચેથી ઉપરસુધી જાણે એક નળી બની હોય એવી રચના થયેલી છે. તેની અંદર જે પદાર્થનું મગજ બનેલું છે તે પદાર્થ ભરેલો છે, જેને જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ કહે છે. એ જ્ઞાનરજ્જુ પાતળી લાળી દોરીના આકારની છે. કરોડના પ્રત્યેક ગાંઠા આગળથી એની અંદરથી શાખાઓ ફૂટે છે અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો સાથે સબધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓ સાથે તે જોડાયેલી છે. જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ એ શરીરના તાર ખાતાનો સુખ્ય તાર છે અને બીજા બધા જ્ઞાનતંતુઓ તેની શાખાઓના તારને ઠેકાણે છે.

સહાનુભાવી વિભાગની અંદર નાડીગુચ્છ (ગેંગ્લીઆ) ની બે શૃંખલાઓ મેરુદંડની ડાબાજમણી આવેલી છે. આ શૃંખલા ઉપરાંત મસ્તક, ગળુ, છાતી એને પેટમાં પણ આ નાડીગુચ્છ જોવામાં આવે છે. જે નાડીગુચ્છની અંદર નાડીના કણ અથવા કોશ લાળી ગયેલા છે, તે જ્ઞાનતંતુના પદાર્થસમૂહને ગેંગ્લીઅન કહે છે. આ ગુચ્છકો એકબીજાની સાથે તંતુઓદ્વારા સંધાયેલા છે; તેમજ મસ્તિષ્ક-મેરુવિભાગ સાથે પણ જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ ગતિપ્રેરક (મોટોર) તંતુઓ જોડાયેલા છે. ઉપરોક્ત ગેંગ્લીઆના અસંખ્ય તાંતુઓ જાળની માફક શરીરના અવયવોમાં તેમજ લોહીની નસો વગેરેમાં ફેલાઈ ગયેલા છે. કોઈ કોઈ ઠેકાણે આ તંતુઓ લેગા થઈ ગયેલા હોય છે. તેમને નાડી-ગ્રંથિ અથવા ચક્રો કહે છે. આપણા શરીરનાં જે જે કાર્યો આપણી ઈચ્છા કે આજ્ઞાવિના સ્વતંત્ર રીતે થયા કરે છે, જેમના ઉપર આપણો કશો અધિકાર નથી, જેવાં કે રુધિરનું સંચલન, પાચક અવયવોની હિલચાલ એ-બધાં કાર્યો ઉપર સહાનુભાવી વિભાગ દેખરેખ રાખે છે.

આ તંતુઓદ્વારા જે શક્તિનો પ્રયોગ મગજ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ ઉપર કરે છે, તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં જ્ઞાનતંતુનું બળ એવું નામ આપેલું છે. યોગશાસ્ત્રમાં તો એને એક પ્રકારનો ગ્રાણુનો વિકાસજ માનેલો છે. તેના લક્ષણ અને વેગ જોતા તે વિજળીના પ્રવાહને બહુજ મળતો આવે છે. આ જ્ઞાનતંતુના બળવિના હૃદય ઘડકી શકતું નથી, લોહી ફરતું નથી, ફેફસાનાં હિલચાલ વતી નથી એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે. એનો મદદવગર શરીરનો

એક પણ અવયવ પોતાનું કામ કરી શકતો નથી. વાસ્તવિકરીતે એના વિના આખું શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય છે. એનાવિના મગજ પણ વિચાર કરી શકતું નથી. એ વાત ધ્યાનમાં લેતાં પ્રાણનો સંચય કરવાનું કામ કેટલું મહત્ત્વનું છે તે હરકોઈ સમજી શકશે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસન-વિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ જેટલે દરજ્જે સ્વીકારે છે, તે કરતા પણ વિશેષ છે એમ કબ્બૂલ કરવું પડશે.

હવે આ તંતુજાલના સળધમાં યોગીઓનું શિક્ષણ પશ્ચિમના વિદ્વાનો કરતા ઘણું આગળ વધેલું છે. જે નાડીચક્રનો પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ +સૌર્ય-ચક્ર (સોલર પ્લેકસસ) એવું નામ આપેલું છે, જેને તેઓ અનેક તંતુકેન્દ્ર-માનું એક ગણે છે અને જ્યાં સહાનુભાવી વિભાગના ઘણા તંતુઓ આવીને એકત્ર થયા છે એમ માને છે, તેને ઉદ્દેશીને અમે વાત કરીએ છીએ, પણ યોગ શાસ્ત્ર તો આ સૌર્યચક્રને તંતુજાળનું એક પ્રધાન અંગ માને છે. આ પણ એક પ્રકારનું મગજ છે અને શરીરને લગતું મુખ્ય કાર્ય એનાદ્વારાજ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન પણ ધીરે ધીરે આ ચક્રનો મહિમા સમજવા અને સ્વીકારવા તરફ વલણ બતાવી રહ્યું છે; પરંતુ પૂર્વના યોગીઓને તો એ વાતની કેટલાંક સૈકા થયાં બખર હતી. કેટલાક આધુનિક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એને પેટ આગળનું મગજ એવું નામ પણ આપ્યું છે. આ સૌર્યકેન્દ્ર જઠરની પાછળ, મેરુદંડની બેઠ બાજુએ આવેલું છે. જે આછા ભૂરા પદાર્થનું મગજ બનેલું છે, તેજ પદાર્થ એની અંદર પણ છે. એ શરીરની અંદરના તમામ અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે. એનાથી થતાં જે જે કાર્યો આપણે જાણીએ છીએ, તેના કરતાં પણ એ કાંઈક વધારે કરતું હોય એમ જણાય છે. હજી એનાં બધાં કાર્યોની પૂરી માહિતી મળી શકી નથી. આ સૌર્યચક્રને વિષે યોગ-શાસ્ત્રમાં જે જે હકીકત આપેલી છે, તે બધીનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની જરૂર નથી. અહીં તો માત્ર એટલું જ બસ થશે કે પ્રાણનો ભંડાર આ ઠેકાણે છે; એટલે શરીરના ચાલુ વ્યવહારમાં બચત રહેલો પ્રાણ અહીં સંચિત થાય છે. આ ઠેકાણે પ્રહાર થવાથી તત્કાળ મૃત્યું નીપજે છે, એમ કહેવાય છે પહેલવાન લોકોને આ મર્મસ્થાનની સારી રીતે માહિતી હોય છે. તેઓ કોઈ કોઈ વાર આ જગ્યાએ પ્રહાર કરીને પોતાના હરિકેને મૃતવત કરી દે છે.

+ નૂળાધારથી સહસ્રદલ સુધીના કોઈ પણ ક્રમે યોગશાસ્ત્રમાં આ નામ આપેલું નથી.

આ ચક્રને સૌર્યચક્ર એવું નામ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ આપ્યું છે, તે ખરેખર સહેતુક છે; કારણ કે સૂર્યની માફક એની અંદરથી પણ જીવન અને શક્તિનો પ્રવાહ વહે છે અને તે શરીરના તમામ અવયવોને બળ આપ્યાજ કરે છે. મગજ પણ પ્રાણને માટે એનોજ આધાર લે છે. કેટલાક કાળ પછી પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ સૌર્યચક્રના ધર્મને સમજતા થશે અને અત્યારે એમના ગ્રંથોમાં જે મહત્ત્વ આ ચક્રને આપવામાં આવે છે, તે કરતા વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવશે.

અધ્યાય ૧૭ મો-શ્વાસ નાકવાટે લેવાય કે મોંવાટે ?

યોગીઓના શ્વસનવિજ્ઞાનના પ્રારંભિક ઉપદેશોમાં નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ઉપદેશ મુખ્ય છે. કોઈને મોંવાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તો જેમ બને તેમ ત્વરાથી એ ટેવને સુધારી લેવી જોઈએ.

શ્વાસ લેવાના ચત્રની રચના એવા પ્રકારની છે કે નાકવાટે શ્વાસ લેવો કે મોંવાટે, એ મનુષ્યની મરજીની વાત છે. હવા તો બેઉ રીતે લઈ શકાય છે, પણ બેઉના લાભ ગેરલાભ જોતાં તેમની વચ્ચે આસ્માનજમીનનું અંતર છે નાકવાટે શ્વાસ લેવાથી બળ અને તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે અને મોંવાટે શ્વાસ લેવાથી નિર્બળતા અને માંદગી લોગવવી પડે છે.

નાકવાટેજ શ્વાસ લેવો જોઈએ, એવો ઉપદેશ દેવાની જરૂર ન હોય, પણ અક્ષોસની વાત છે કે અહીં પણ બીજાની માફક સભ્યતાએ એટલે સુધી વાત વણસાડી મૂકી છે કે આવી સાધારણ બાબતમાં લોકોની અંદર ભારે અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે. બધી શ્રેણીનાં મનુષ્યોમાં ઘણાં માણસો એવાં જોવામાં આવે છે કે જેમને મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે અને પોતાના બાળકોને પણ આ હાનિકારક અને ધિક્કારવાલાયક ટેવનું દૃષ્ટાંત તેઓ આપી રહ્યાં છે !

માણસગત જે જે વ્યાધિઓની જાળમાં ફસાઈ રહી છે, તેમાંના કેટલાક આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની ખૂરી આદતથી ઉત્પન્ન થાય છે. જે છોકરાંઓને એ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી હોય અને તે ટેવ જો સુધારવામાં ન આવે તો તેમનું શરીર ઘણું નિર્બળ અને જીવનશક્તિવગરનું થઈ જાય છે. તે સુવાનીએ પહોંચતાં પહોંચતાં તો ક્ષીણ થઈ રોગી અને બરખુવાનીમાં ઘડપણ

આવ્યું હોય એવા બની જાય છે. જંગલી મનુષ્યોની સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોની સાથે આ બાબતમાં વધારે વખાણવાબેગ વર્તે ન રાખતી જણાય છે; કારણકે એ હજી સ્વાભાવિક પ્રેરણામુજબજ વર્તે છે. શ્વાસ લેવાનું યોગ્ય દ્વાર મોં નહિ પણ નાક છે, એની તેને સારી રીતે બખર હોય છે, તેથી કરીને પોતાના બચ્ચા નાકવડેજ શ્વાસ લે અને કદિ પણ મોંવડે શ્વાસ લેવાની ટેવ ન શીખે તે માટે પહેલેથીજ તે સાવચેતી રાખે છે. જ્યારે છોકરાં ઉઘી જાય છે, ત્યારે તેમનાં માથાને જરાક આગળ નમાવી દે છે, જેથી કરીને ફરજિયાત રીતે હોઠ બંધ રહે છે અને નાકવડે શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે. આપણી સુધરેલી જાતિની માતાઓ આટલી કાળજી રાખતી હોત તો જનસમાજ ઉપર ફેટલો ઉપકાર થાત !

આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની નિંદા ટેવને પરિણામે કેટલાએ ચેપી રોગો લાગુ પડે છે ! સળેખમ, શર્દી અને એવી ફરિયાદો તો રોજનીજ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો જાહેરમાં ખરાબ ન દેખાય તેટલા માટે દિવસે તો નાકવાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મોઢું ઉઘાડું મૂકીને સૂઈ જાય છે તેઓ પણ આજ પ્રકારની માદગી ભોગવે છે ઘણીજ સંભાળપૂર્વક કરેલી વૈજ્ઞાનિક શોધને પરિણામે સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જે સિપાઈઓ અને ખલાસીઓ મોં ખુલ્લું રાખીને ઉઘે છે, તેઓ ખુલ્લું મોં ન રાખનારના કરતાં ચેપી રોગના જલ્દી ભોગ થઈ પડે છે. એક પ્રસંગે એવું બન્યું કે એક લડાઈના વહાણની અંદર શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો. તેમાં તપાસને અંતે એવું જોવામાં આવ્યું કે જે જે ખારવાઓ કે અમલદારોના મરણ થયા હતાં તે બધાએ મોઢું પહોળું રાખીને સૂનારા હતા, પરંતુ મોં બંધ રાખીને સૂનારામાંના કોઈનું એ રોગથી મરણ નીપજ્યું ન હતું

શ્વાસ લેવાની ઇન્દ્રિયો ઘણી કામળ છે. તેમનું ધૂળ ઇત્યાદિથી રક્ષણ કરવાનું કામ નાકવડેજ થાય છે. જ્યારે મોંવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે, ત્યારે હવા મોંમાંથી સીધી જેવીને તેવી ફેફસાંમાં પહોંચી જાય છે. વચમાં એવી કોઈ ચીજ નથી કે જે હવાને ચાળીને સાફ કરે અને તેની અંદર ધૂળ કે બીજા પદાર્થનાં રજકણો આવ્યાં હોય તો તેમને ફેફસામાં જતાં અટકાવે. મોંથી ફેફસા સુધીનો બધો રસ્તો ધૂળ વગેરેને માટે ખુલ્લોજ હોય છે, તેથી કરીને શ્વાસ લેવાના અવયવો અરક્ષિત રહે છે. મોંવાટે દમ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થાય છે, તેથી ભારે નુકસાન થાય છે. કોઈ કોઈવાર શ્વાસ લેવાના

અવયવોમાં સોજો આવી જઈ ન્યૂમોનિયા જેવા ભયંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જે લોકો રાત્રે મો ઉઘાડું રાખીને સૂઈ જાય છે, તેઓને સવારે ઉઠતી વખતે મોંમાં બળતરા બળતી હોય અને ગળું સૂકું થઈ ગયું હોય એમ લાગે છે. તેઓ આ રીતે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરીને વ્યાધિના ખીજ વાવી ગયા છે.

મોંની અંદર શ્વેતસનયંત્રોના રક્ષણને માટે કોઈ જાતનું સાધન નથી, અને તેથી ઠંડી હવા, ધૂળના રજકણ, જંતુઓ વગેરે ઉપદ્રવકારક વસ્તુઓ એ રસ્તે ફેફસાંની અંદર સહલાઈથી દાખલ થઈ શકે છે, એ ફરીથી યાદ કરી લેજો. હવે નાકની રચના તપાસો. ત્યાં તમે જોશો તો જે સાધનોનો મેં ની અંદર અભાવ તે બધાએ નાકની અંદર કુદરતે લેશ પણ ખામીવગર તૈયાર રાખેલા છે. એક તો નસકોરાંના છિદ્ર જે સાંકડા કાણું છે તે અંદર જતાં વાકાં ચૂકા થઈ જાય છે અને તેની અંદર વાળ એવી રીતે ઉગેલા હોય છે કે તેમનાવડે હવાને ચાળવાની અનુપમ કુદરતી ગળણી બનેલી છે. ધૂળનાં રજકણ, કચરો જે હવાની સાથે નાકમાં ઘસડાઈ આવે છે, તેને તેઓ અટકાવી રાખે છે અને ઉત્ક્રાંતિદ્રારા તથા કોઈ કોઈવાર તપખીર, મરચાં જેવી વધારે ઉપદ્રવકારક ચીજ ગઈ હોય તો છીંકના ધક્કાથી બહાર કહાડી નાખે છે. નાક હવાને ચાળવાનું અગર ચાળવાનું જ કામ કરીને બેસી નથી રહેતું, પણ ઠંડી હવાને ગરમ કરવાનું ભારે ઉપયોગી કામ બજાવે છે. નાકની લાંબી, સાંકડી અને વાકી-ચૂંકી નળીઓની ચારે બાજુએ ગરમ અને ભીનાશવાળા પડદા આવેલા છે. હવા એ પડદાની સાથે અથડાતી અથડાતી જાય છે તે દરમિયાન ગરમ થવા પામે છે તેથી કરીને ફેફસાંના નાળુક અને કોમળ અવયવોને કશી હાનિ થતી નથી.

કોઈ પણ જાનવર ઉઘાડું મોં રાખીને સૂતું નથી, તેમ કદિ મોંવડે શ્વાસ લેતું જોવામાં આવતું નથી. માત્ર એકલા માણસમાજ આ ખૂરી ટેવ જોવામાં આવે છે અને માણસોમાં પણ એકલા સુધરેલી જાતિનાજ લોકો કુદરતના કાર્યમાં ગરબડ મચાવવામાં વણા પ્રવીણ થએલા છે બિચારા જંગલી માણસો તો વણખરા સાચી રીતેજ શ્વાસ લે છે. સુધરેલી જાતિના લોકોનું અસ્વાભાવિક હાવન, અયોગ્ય આહારવિહાર તથા બલહીન અને નિર્વીર્ય કરી નાખનાર વિલાસ અને અતિશય ગરમી એ બધાને લીધે કદાચ સુધરેલી જાતિઓમાં આ ટેવ દાખલ થવા પામી હશે.

નાકની અંદરના ભાગમાં હવાને ચાળવાનાં, ચાળવાનાં અને ગરમી આ-

પવાના સાધન એવા સરસ છે કે તેનાથી હવા ફેફસાં જેવા નાબુક અને સુકો-મળ અવયવોમા દાખલ થવાને યોગ્ય બની જાય છે. જ્યાંસુધી કુદરતે યોજેલા સાધનદ્વારા હવા શુદ્ધ ન થાય ત્યાંસુધી તે ફેફસાંમાં જવાલાયકજ હોતી નથી. જે કચરો, ધૂળના રજકણ વગેરેને નાકના વાળરૂપી ચાળણી ચાળીને પોતાની પાસે રહેવા દે છે, તે મોંમાથી બહાર આવતી હવાના ધક્કાથી બહાર નીકળી જાય છે એમ છતાં પણ જો કોઈ એવી ચીજ વધારે ઉઠે સુધી ગઈ તો ત્યાં પણ આપણું રક્ષણ કરવા તૈયારજ છે. તરતજ નાકમા સળવળાટ થઈ ક પેદા થાય છે અને તેના ધક્કાથી તે વસ્તુ તરતજ બહાર નીકળી પડે છે.

સાધારણ પાણીમા અને ડિસ્ટિલ્ડ કરેલા પાણીમા જેટલો તફાવત છે તેટલોજ સાધારણ હવામા અને નાકવાટે ફેફસાંમાં જતી હવામા છે. ખાતી વખતે જેમ ફળના ઠળીઆ, શાકની નસો અથવા માછલીના કાટા, હાડકા મોંની અંદરજ બનતાં સુધી રોકાઈ રહે છે અને ઘણું ઉતાવળે ખાવાથીજ ગળે ઉતરી જાય છે, તેવીજ રીતે નાકનાં નસકોરાં તથા તેની બીજી અંદરની રચના પણ ધૂળના રજકણ, જંતુઓ વગેરેને અટકાવી રાખીને તેટલીજ અગત્યની સેવા બજાવે છે જેમ નાકદ્વારા આહાર ન કરાય તેમ મોંવાટે શ્વાસ પણ નજ લેવાય.

મોંવાટે શ્વાસ લેવાથી એક બીજું* નુકસાન એ છે કે નાકની પાસે પૂરતું કામ ન લેવાથી નસકોરાંની અંદરનો ભાગ મેલ અને કચરાથી પૂરાઈ જાય છે. તેની અંદર ગંદકી જમા થઈ થઈને તે છેકજ બંધ થયો હોય એવો બની જાય છે. તેમાથી નાસિકાના કેટલાક રોગ પેદા થવાનો સંભવ છે. જેમ કોઈ રસ્તાનો વપરાશ ન થતો હોય તો તેની ઉપર ઘાસ વગેરે નકામો પાલો ઉગી નીકળે છે, તેમ નાકના રસ્તાનો વાપર ન થવાથી અંદર કચરો ભરાયા કરે અને પછી તેમા ફેાલીઓ, અસા એવા રોગ પેદા થાય એ સમજી શકાય એવું છે.

જેમને નાકવડેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ છે, તેમના નસકોરામા એટલી જલદી ગંદકી એકઠી થવા પામતી નથી, પણ જેમણે થોડો ઘણો મોંવાટે

* પાણીની વરાળ ડ્રીને અને પછી તેને કડી ડ્રીને બનાવેલું પાણી. એ પાણી તદ્દન શુદ્ધ છે અને ઔષધિમા વપરાય છે.

* એક વધુ નુકસાન જે લેખકના ધ્યાન બહાર રહ્યું છે તે એ છે કે મોં-દ્વારા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંની ઘટિત ઉપરાત વધારે પ્રમાણમાં તથા વધારે વેગથી વાયુ દાખલ થાય છે અને તેથી તેમને નુકસાન થાય એ પણ દેખીતું છે.

શ્વાસ લેવાની અસ્વાભાવિક ટેવ પાડી છે અને જેઓ આજથી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા રાખે છે, તેમને માટે નાક સાફ કરવાની થોડીક રીતો ખતાવવામાં આવે છે.

નાકદ્વારા થોડું થોડું પાણી ચડાવીને તેને ગળા આગળથી મોંની અંદર લાવીને બહાર કહાડી નાખવાની યોગીઓની એક ક્રિયા છે. કેટલાક હિંદુઓ એકાદ પાત્રમાં પાણી ભરી તેમાં પોતાનું મુખ ડૂબાવે છે અને પીચકારીની માફક નસકોરાંવાટે પાણી ખેચે છે; પરંતુ આ બીજી ક્રિયામાં વધારે અભ્યાસની જરૂર છે. પહેલી ક્રિયા કરવામાં સહેલી છે અને ઉપયોગી પણામાં બીજીના જેટલીજ છે.

બીજી એક સરસ રીત એ છે કે ઉઘાડી ખારી પાસે ખેસીને એક દીર્ઘ-શ્વાસ લેવો. તે લેતા પહેલાં એક નસકોરાંને આગળી અથવા અંગુઠાથી બંધ કરવું અને બીજા નસકોરાંદ્વારા શ્વાસ લેવો. પછી જે નસકોરું બંધ રાખ્યું હતું તેમાથી શ્વાસ કહાડી તેજ નસકોરાંવડે શ્વાસ ખેંચવો. એમ વારાફરતી એક પછી એક નસકોરાંદ્વારા શ્વાસ લેતા જવો અને કહાડતા જવો. આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પણ નાકનો મેલ તથા ઘીબું જે કાંઈ ભરાઈ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય છે.

કઠાચ શરદી અથવા સળેખમથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો વેસેલીન, કપૂરનો અર્ક અથવા તેલ જેવી કોઈ વસ્તુ સૂંઘવાથી તરત નાકનો માર્ગ ઉઘડી જાય છે નાકછીંકણી અથવા એવી જાતની કોઈ વનસ્પતિનો રસ સૂંઘવાથી છીંકો આવીને નાક સાફ થઈ જાય છે. આ બાબત ઉપર સહેજ ધ્યાન અપાય તો નાક સાફ થઈ જાય અને સાફજ રહે એમાં કશું અઘરું નથી.

નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની ચર્ચામાં અમે કેટલાએ પૃષ્ઠ ભરી દીધા. માત્ર તદુરસ્તીને માટે નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની અગત્ય છે તેટલા માટેજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં શ્વાસ લેવાની જે જે કસરતો ખતાવવામાં આવશે તે બધીમાં નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાય છે અને પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માટે તે અનિવાર્ય છે, એટલા માટે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવું પડ્યું છે. યોગીની શ્વસન-ક્રિયાનો આધારજ એના ઉપર છે.

જે કોઈ વાચકને નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ટેવ ન હોય તેમણે તે ટેવ પાડવી, અને એને સાધારણ વાત માની એ તરફ દુર્લક્ષ ન કરવું.

અયાય ૧૮ મો-શ્વાસ લેવાની ચાર રીત

શ્વસનક્રિયાવિષે વિચાર કરતાં પહેલાં કુદરતે શ્વાસ લેવાને માટે કેવા પ્રકારની શારીરિક રચના ચાર કરી રાખી છે અને તેમનાદ્વારા શ્વાસની ગતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ જાણી લેવું જરૂરનું છે. શ્વસનક્રિયાનાં યત્રોમાં મુખ્ય બે વસ્તુઓ છે. (૧) ફેફસાંની સક્રિયતા અને વિકસવાની શક્તિ. (૨) છાતીનું પોલાણ જેની અંદર ફેફસા આવેલાં છે તેની તથા બગલ આગળના અંદરના ભાગમાં થતી હિલચાલ. વક્ષઃસ્થલ અથવા છાતી પેટ અને ગળાની વચ્ચેનો ભાગ છે, કે જેની અંદર ફેફસા તથા હૃદય આવેલાં છે. આ પોલાણ એક તરફથી કરોડના હાડકા સાથે અને બીજી તરફથી પાંસળીઓ તથા તેમની પાસે આવેલી કોમળ નાની હાડકીઓથી ઘેરાયેલું છે તેવીજ રીતે છાતીના હાડકાં તથા નીચેની ખાંભીઓ પેટ અને છાતીની વચ્ચે આવેલો પહોળો માંસની ચાદર જેવો અવયવ જેને ડાયાફ્રામ કહે છે તેનાવડે એની સીમા મર્યાદિત થયેલી છે. આટલા ભાગને સામાન્ય રીતે વક્ષ સ્થલ કહે છે. એને મજબૂત રીતે બંધ કરેલી શકુના આકારની પેટીની સાથે સરખાવી શકાય; તેનો સાકડો અણી-આળો ભાગ ગળા તરફ આવેલો છે, પાછલો ભાગ કરોડના હાડકાથી બનેલો છે અને તેની આગલી ખાંભીઓ છાતીના હાડકાં તથા પાંસળાંવડે બનેલી છે.

દરેક ખાંભીએ બાર બાર મળી કુલ ચોવીસ પાંસળીઓ છે તે કરોડના હાડકાની બેડે ખાંભીઓથી નીકળે છે. ઉપલી સાત બેડે પાંસળીઓને “અસલ” પાંસળીઓ કહે છે; કારણકે તે છાતીના હાડકા સાથે જોડાયેલી છે અને બીજી પાંચ બેડે રહી તેને “નકલી” અથવા “જૂટી” પાંસળીઓ કહે છે, કારણકે તે છાતી સાથે જોડાયેલી નથી. એમાની ઉપલી બે બેડે હાડકા કરતા નરમ પદાર્થ જેને કાર્ટિલેજ કહે છે તેવડે તેમના ઉપરની પાંસળી સાથે જોડાયેલી છે અને બાકીની ત્રણ તો સાવ જૂટીજ છે. તેમના છેડા તદ્દન અલગ અને જૂટાજ હોય છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે બે માંસપેશીના થર જેમને છાતીની અંદરની માંસ-પેશીઓ કહે છે તે દ્વારા પાંસળીઓને ગતિ મળે છે.

શ્વાસને અંદર ખેંચવામાટે આ માંસપેશીઓ ફેફસાને પહોળા કરે છે; જેથી ફેફસાના અંદરના છિદ્રોમાં ખાલી જગ્યા પેદા થાય છે અને પદાર્થવિજ્ઞા-

નના પ્રસિદ્ધ નિયમ મુજબ આ ખાલી જગ્યાને ભરી દેવામાટે હવા અંદર દોડી આવે છે. શ્વાસ લેવાને માટે જે માંસપેશી તરફથી પહેલી ગતિ મળે છે તેમના ઉપરજ આખી શ્વસનક્રિયાનો આધાર રહે છે તેથીજ કરીને તેમને “શ્વાસ લેવાની માંસપેશીઓ” એવું નામ આપેલું છે. યોગ્ય રીતે આ અવયવની હિલચાલ કર્યાથી ફેફસાં પૂરેપૂરા પહોળા થઈ શકે છે અને ઘણામા ઘણી હવા તેમા દાખલ થઈ શકે છે.

યોગી લોકોએ શ્વાસ લેવાના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે:-(૧) ઉચો શ્વાસ, (૨) મધ્ય શ્વાસ, (૩) નીચો શ્વાસ અને (૪) યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ.

પહેલા ત્રણ પ્રકારના શ્વાસનું માત્ર જરૂરપૂરતું વર્ણન કરીને વાચકને તેનો પરિચય કરાવી દઈશું. ચોથા પ્રકારનો શ્વાસ, જેને “યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ” એવું નામ આપેલું તનુ તો સાંગોપાંગ વર્ણન આપવું પડશે, કારણ કે તેજ યોગીના શ્વસનવિજ્ઞાનનો પાયો છે.

૧-ઉંચો શ્વાસ

આ રીતે શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમા “કલેવીક્યૂલ્સ ક્રી-ધીંગ” અર્થાત્ હાંસડીના હાડકાસુધીનો શ્વાસ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી ખાંસળીઓ, હાંસડી તથા ખભા ઉંચકાય છે, પેટ અંદર સંકોચાય છે; આંતરડાં પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદા સાથે દબાય છે, જેથી કરીને તે પડદો પણ જરાતરા ઉંચો થાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતીનો માત્ર ઉપરનો ભાગ જે તેનો નાનામ્મં નાનો ભાગ છે તેજ ફક્ત ઝૂંમમાં આવે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થવા પામે છે તે ઉપરાંત છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો ઉપર ઉંચકાઈ આવે છે એટલે તેનો નિસ્તાર તો ડોઢ રીતે થઈ શકતો નથી. છાતીની રચનાનો અભ્યાસ કર્યાથી સમજાશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી ઘણામાં ઘણો પ્રયત્ન કરીને થોડામા થોડો ફાયદો મેળવાય છે.

ઉંચો શ્વાસ એ ચારે પ્રકારના શ્વાસમા કનિષ્ઠ પ્રકારનો ગણાય છે. એનામા શક્તિનો વ્યય સૌથી વધારે અને લાભ સૌથી ઓછો, એટલે નોટો ગેરફાયદો છે. ઘણી શક્તિની જરૂર પડી કરીને થોડોજ લાભ લેવાની એ રીત છે પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમા આ રીતે શ્વાસ લેવાનો રિવાજ ઘણો પ્રચલિત છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય છે. ગર્ભવાઓ, ધર્મોપદેશકો, વડીલો જેમની પાસેથી આપણે વધારે સારા જ્ઞાનની આશા રાખીએ તેઓ

પણ આ રીતે શ્વાસ લેવાની ભૂલ કરતા જણાય છે.

ખોલવાના અને શ્વાસ લેવાના અવયવોમા જે જે વ્યાધિ લાગુ પડે છે, તેમના કારણ તપાસતા જણાશે કે ઉપર કહેલી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથીજ એ રોગ પેદા થયા હતા આવી રીતે છાતીની અદરના કોમળ અને નાબુદ અવયવોને ઘણો ઘસારો વેઠવો પડે છે અને જે ખોખરા, કર્કશ અવાજવાળા લોકો જોવામા આવે છે તે ઘણાખરા આ રીતે શ્વાસ લેનારા હોય છે. એમના માંથી ઘણાને તો આગળ જતા મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની ખાખતમા અહીં જે કાંઈ કહેવામા આવ્યું છે, તેને વિષે વાચકને સદેહ હોય તો અમે ખતાવીએ તે રીતે પરીક્ષા કરી જોવાની અમારી ભલામણ છે. પ્રથમ તમારું ફેફસામ્મથી બધી હવા કહાડી નાખો; ખેડ હાથ સીધા લટકતા રહેવા દઈ ઉભા થઈ જાઓ, પગી ખલા અને હાંસડી ઉંચી કરી- ને શ્વાસ લઈ જુઓ. તરતજ માલૂમ પડશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી બહુજ થોડી હવા ફેફસામા આવે છે હવે ખલા અને હાંસડીને પાછાં હતા તેવાં કરી દઈને ફરીથી દીર્ઘ શ્વાસ લો. આ રીતે તમને એવો સરસ પ્રત્યક્ષ પાઠ મળશે કે છાપેલા અગર ઉચ્ચારેલા લાંબા લાખા ઉપદેશ કરતાં તે તમારા મગજપર વધારે દીર્ઘકાળને માટે મુદ્રિત થઈ જશે.

૨-મધ્ય શ્વાસ

આ રીતને પાશ્ચાત્ય લોકો “ પાસળીસુધીનો શ્વાસ ” કહે છે. ઉચા શ્વાસ કરતા આ કાર્ધક ઓછો હાનિકારક છે, તોપણ એ નીચા શ્વાસ અને યોગીના પૂર્ણ શ્વાસના કરતા બહુ ઉતરતો કહેવાય છે. મધ્ય શ્વાસમાં પેટ અને છાતીની વચ્ચે પડેલો ઉપર ખેંચાય છે અને પેટ અંદરની ખાબુ તરફ સંકોચાય છે; પૂર્ણશ્વાસ થોડી થોડી ઉંચકાય અને છાતી પણ જરા જરા કુલે છે. જેમણે આ વિષયનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામા આ રીત જોવામા આવે છે, કારણ કે એના કરતા પણ બીજી જે રીત વધારે શ્રેયસ્કર છે. માત્ર એની ખામી તરફ વાચકનું ધ્યાન ખેંચવા માટેજ આટલું અલ્પ વિવેચન કરવાની જરૂર પડી.

૩-નીચો શ્વાસ

અગાઉ જે રીતોનું વર્ણન થઈ ગયું તેના કરતાં આ રીત વધારે સારી ગણાય. ઘણા પાશ્ચાત્ય લેખકો હાલમા તેની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે અને તેને “ ઉદરશ્વાસ, ” “ દીર્ઘશ્વાસ, ” “ પેટના પડદાસુધીનો શ્વાસ ” એવાં એવાં નામો આપીને તેની ખૂબ આગ્રહસહિત ભલામણ પણ કરે છે. આ

વિષય તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાવાથી અવશ્ય ઘણાજ લાભ થયો છે; કારણ કે જેમને ઉપરની ખેમાંથી એક રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હતી તેમણે તે ટેવ છોડી દીધી છે અને આ રીત ગ્રહણ કરી છે. આ નીચો શ્વાસ લેવાની તદખીર શીખવવાના ઉદ્દેશથી આ દેશમાં (અમેરિકામાં) કેટલીએ ઉપદેશપ્રણાલિકાઓ ઉભી થઈ છે અને તે શીખનારાઓ પાસેથી ભારે ભારે પ્રી લેવામાં આવે છે. તે છતાં પણ આ રીતે શ્વાસ લેનારને અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે ઘણા લાભ થયા છે. શીખનારાઓને ભારે ભારે પ્રી આપવી તો પડી, પરંતુ તેઓ ઉચો અથવા મધ્યમ શ્વાસ લેતા હતા તેને ખદલે નીચો શ્વાસ લેતા થયા તેથી કરીને તેમણે ખર્ચેલા પૈસાના કરતાં વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી છે.

ઘણાખરા પ્રામાણિક પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનીઓ શ્વાસ લેવાની આ રીતને સર્વોત્તમ ગણે છે; પરંતુ યોગી લોકોનો અભિપ્રાય એવો છે કે જે શ્વાસ લેવાની ખરી રીતનો તેઓ સેંકડો વર્ષથી અનુભવ કરતા આવ્યા છે અને જેને તેઓ “પૂર્ણશ્વાસ” કહે છે તેનો આ એકમાત્ર અંશજ છે. એકવાર નીચા શ્વાસના મુખ્ય લક્ષણો પૂરેપૂરાં સમજાઈ ગયા પછી “પૂર્ણશ્વાસનું” સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય છે એ અમે સ્વીકારીએ છીએ.

ત્યારે આપણે ફરી એકવાર પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાનો વિચાર કરીએ. પૂર્વે અમે કહી ગયા છીએ કે છાતી તથા છાતીની વસ્તુઓને પેટ તથા પેટની વસ્તુઓથી અલગ કરનાર આ પડદો છે. એ માંસનો બનેલો છે. જ્યારે એ સ્થિર હોય છે, ત્યારે પેટની બાબતોથી છત્રીના આકારનો દેખાય છે. જાણે પેટમાં ઉભા રહીને એ પડદાને જોઈએ છીએ, એવી કલ્પના કરીએ તો પૃથ્વીની સપાટી ઉપરથી જેવું આકાશ દેખાય છે, અથવા ઘુમટની નીચે ઉભા રહેનારને જેવો ઘુમટ દેખાય છે તેવો એ પડદો દેખાય. આજ કારણથી એ પડદાની ઉપલી બાબત જે છાતીના અવયવોની તરફ આવેલી છે તે વચમાં ઉપસી આવેલા ઢેકા જેવી દેખાય છે. જ્યારે આ પડદો ગતિમાં આવે છે, ત્યારે પેટના અવયવોને નીચે દબાવે છે અને તેથી કરીને પેટ જરા સહેજ ફૂલે છે.

નીચો શ્વાસ લેતી વખતે મધ્ય શ્વાસના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ફેફસાનો વિકાસ થાય છે. તેથી કરીને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનો વિશેષ અવકાશ મળે છે એટલે વધારે હવા અંદર ખેંચાઈ આવે છે. આજ કારણને લીધે ઘણાખરા પાશ્ચાત્ય લેખકો એવો અભિપ્રાય આપવા લાગ્યા છે કે નીચો શ્વાસ

જેને પેટસુધીનો શ્વાસ પણ કહેવામાં આવે છે, તે વિજ્ઞાનમતે સર્વોત્તમ છે; પરંતુ એના કરતા પણ વધારે સરસ રીત પૂર્વના યોગીઓ જાણે છે અને થોડા થોડા પશ્ચિમના લેખકો પણ જાણી ગયા છે. યોગીના પૂર્ણશ્વાસને ખાદ કરતાં બીજી બધી શ્વાસ લેવાની રીતોમાં મોટી ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાતાં નથી. ઘણું તો ફેફસાંનો અમુક ભાગજ હવાથી ભરાય છે. નીચા શ્વાસમાં પણ આ ખામી તો છેજ. ઉંચા શ્વાસથી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાય છે, મધ્ય શ્વાસથી વચ્ચેનો અને નીચા શ્વાસથી ફક્ત નીચેનો તથા થોડો વચ્ચેનો ભાગ ભરાઈ શકે છે. જે રીતથી ફેફસાંનો માત્ર થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાય તેના કરતાં જે રીતથી પૂરેપૂરા ફેફસાં હવાથી ભરાઈ જાય તે રીત વધારે સારી એમાં સદેહ હોઈજ ન શકે. જે રીતે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના તમામ છિદ્રોમાં હવા સચરી જાય, વધારે-મા વધારે પ્રાણવાયુનું અને પ્રાણશક્તિનું મનુષ્ય શોષણ કરી શકે તે રીત શરીરના કલ્યાણમાટે સર્વોત્તમજ ગણાવી જોઈએ. એટલાજ માટે યોગીઓ કહે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાને જે રીતની શોધ અને લલામણુ કરી છે, તેના કરતા પણ “ પૂર્ણશ્વાસ ” ની રીત વધારે લાભકારક છે.

૪-યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શ્વાસ લેવાની આ રીતમાં ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસનાં સારા સારાં તત્ત્વો આવી જાય છે અને તેમની ખામીઓ અને નુકસાનકારક અશ આની અદર નથી. આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેવાના બધા અવયવો પાસેથી પૂરેપૂરું કામ લેવામાં આવે છે. ફેફસાંનો પ્રત્યેક ભાગ હવા ભરવાનાં એકે એક છિદ્ર અને શ્વાસ લેવાના કામમાં આવતી એકે એક માસ-પેશી—બધાં પૂરેપૂરા કામ કરે છે. એનાથી આખું શ્વસનચક્ર કામે લાગે છે અને વળી થોડામાં થોડી શક્તિના વ્યયથી ઘણામાં ઘણો લાભ મેળવી શકાય છે. છાતીનું પોલાણ છેક તેની સીમા સુધી ચારે બાજુએથી ઉપસે છે અને શ્વસનચક્રનો પ્રત્યેક ભાગ તેની બધી ક્રિયા કરે છે તેમજ સં-પૂર્ણ કામ આપે છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની મોટામાં મોટી ખુબી તો એ છે કે એનાથી શ્વાસ લેવામાં કામ આવતી એકે એક માસપેશીને પૂરેપૂરો વ્યવસાય મળે છે, બીજી રીતોમાં તેમ નથી બની શકતું માસપેશીઓની સાથે સાથે જે પેશીઓનો અધિકાર પાસળીઓ ઉપર છે, તેમને આથી વધારે કામ મળે છે તેમ થવાથી

છાતીના પોલાણનો વિકાસ વધે છે, ફેફસા પહોળાં થાય છે અને તેથી કરીને જે અવયવોને ટેકાની જરૂર છે તેને તે આપી શકાય છે. આ રીતે કુદરતને જે ઉચ્ચાલનશક્તિની જરૂર હતી તે તેને મળી જાય છે. નીચલી પાસળીઓ છૂટી હોવાથી તેમને આધારની જરૂર છે, તે આધાર અમુક માંસપેશીઓનો વિકાસ થવાથી તેમનાદ્વારા મળી જાય છે. તેથી કેટલીક પાસળીઓ સ્થિર રહે છે, કેટલીક બહારની બાબુ તરફ વળી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામા છાતી અને પેટની વચ્ચેના પડદો સંપૂર્ણરીતે કાબુમાં રહે છે અને તેની પાસેથી તેના અંગનું પૂરેપૂરું કામ લઈ શકાય છે.

હવે પાંસળીઓની ક્રિયાનું જરા અવલોકન કરીએ. આપણે હમણાં જ જોઈ ગયા કે નીચેની પાંસળીઓ પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાના અધિકારનીયે છે. આ પાંસળીઓ પેલા પડદાની હિલચાલને લીધે જરાક નીચેની બાબુ તરફ ખેંચાય છે, બીજી કેટલીક માંસપેશીઓ તેમને તેમની અસલ જગ્યાએ દબાવી રાખે છે અને છાતીનો અંદરનો માંસપેશીઓ તેને બહારની બાબુ તરફ દબાવી આપે છે. આ બધી ક્રિયાનું એકત્ર પરિણામ એ આવે છે, કે છાતીની અંદરનું પોલાણ તેની સીમાસુધી પૂરેપૂરું વિકાસ પામે છે. આ માંસપેશીઓની ક્રિયા ઉપરાંત છાતીની અંદરની માંસપેશીઓના દબાણથી ઉપલી પાંસળીઓ પણ બહારની બાબુ તરફ દબાય છે; તેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ પોતાની સીમા પહોંચે ત્યાંસુધી ફૂલે છે,

શ્વાસ લેવાની ચાર રીતો તમને બતાવવામાં આવી તે દરેકનાં લક્ષણ તમારી સમજમાં આવી ગયાં હોય તો તમે જોઈ શકશો કે પૂર્ણશ્વાસમાં તેની પહેલાંની રીતોના બધા સારા સારા ગુણ આવી જાય છે અને તે ઉપરાંત વધારે લાભ એ છે કે એનાથી છાતીનો ઉપલો, વચ્ચેનો અને નીચેનો ભાગ ખરાબર કામ આપી શકે છે અને આ રીતે શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીત પ્રાપ્ત થાય છે.

હવે પછીના અધ્યાયમા પૂર્ણશ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે બતાવીશું અને શ્વાસ લેવાની આ સર્વોત્તમ પદ્ધતિ ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો બતાવ્યા પછી તેનો અભ્યાસ કરવા સારું કેટલીક ઉપયોગી કસરતો પણ બતાવવામા આવશે.

અધ્યાય ૧૯ મો—યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ શી રીતે લેવો?

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ એજ તેના આખા શ્વસનવિજ્ઞાનનો મૂળ પાથો છે. વાયકોએ પ્રથમ તો એના સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને તેનો પરિપકવ અભ્યાસ કરવો જોઈશે. એટલું થયા પછીજ આ પુસ્તકમાં બતાવેલી બીજી કસરતો કરવાની તેમને સલાહ આપી શકાય અને તેનો લાભ મેળવવાની પણ આશા રાખી શકાય, માટે વાયકને અમારી ખાસ ભલામણ છે કે ઉપરચોટીઆ અભ્યાસથી તેમણે સતોષ માનીને જેસી રહેવું નહિ, પણ પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ટેવ તેમની રોજની સ્વાભાવિક ટેવ ન બની જાય ત્યાંસુધી તેમણે તેનો અભ્યાસ જારીજ રાખવો. આ ટેવ ધારણ કરવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે—મહેનત, સમય અને ધીરજ; અને આ ત્રણ ગુણનો ઉપયોગ કર્યા વિના દુનિયાના કોઈ પણ કામમાં ફતેહ મળે ખરી? શ્વસનવિજ્ઞાન શીખવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ રાજમાર્ગ નથી. જે તેનો લાભ લેવાની વાયકને અભિલાષા હોય તો બતાવેલી રીતે કામ કરવા માટે તેણે તૈયાર થઈ જવું જોઈએ. એકવાર આ પદ્ધતિ પાકી શીખી લીધાથી એટલા બધા ફાયદા થવા લાગશે કે ભવિષ્યમાં એનો પરિત્યાગ કરી એને ઠેકાણે શ્વાસ લેવાની બીજી ખોટી રીત ગ્રહણ કરવાની કોઈને ઇચ્છાજ નહિ થાય, એટલુંજ નહિ પણ પોતાને આ રીતે શ્વાસ લેવાથી મળેલા લાભ બીજાને સમજાવી તેમને પણ ખરે માર્ગે દોરવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ બધું કહેવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે વાયકોને આ શ્વસનપદ્ધતિનું મહત્ત્વ અને તેની જરૂરીયાત પૂરેપૂરી સમજાઈ જાય, જેથી કરીને “આ તો સાધારણ બાબત છે, એમાં શું?” એમ કહીને એના તરફ દુર્લક્ષ ન કરે, અથવા તો હુવે પછીના અધ્યાયોમાં બતાવેલી આકર્ષક કસરતો કરવાની લાલચને વશ થઈ આ મૂળ પાથો કાચો રાખીને આગળ દોડી ન જાય, માટે ફરીથી અમે બધા વાયકોને ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમારા કાર્યનો પ્રારભ યોગ્ય રીતે કરશો તો સારો લાભ મેળવશો. તમારો પાથો નાખવામાં બેદરકાર રહેશો તો તમારું અણુતર થોડાજ વખતમાં જમીનદોસ્ત થઈ જશે અને કરેલી મહેનત બરબાદ જશે.

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ લેવાની રીત શીખવતા પહેલા તો સીધી રીતે શ્વાસ લેતા શીખવવાની જરૂર છે. એક વાર તે શીખવ્યા પછી પૂર્ણશ્વાસ લેવાની

સામાન્ય રીત બતાવવામા આવશે; અને છેવટે છાતી, તેમાની માંસપેશીઓ અને ફેફસાંની મજબૂતી વધે એવી કેટલીક કસરતો પણ શીખવાશે. અત્યાર-સુધી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવને લીધે ઘણાકની છાતી, ફેફસાં અને માંસપેશીઓનો ખિલાવ થવો જોઈએ તેવો થયોજ નહિ હોય. આ ઠેકાણે એ કહેવાનું જરૂરનું છે કે આ પૂર્ણશ્વાસની રીત મનુષ્યના શરીર ઉપર અસ્વાભાવિક દબાણરૂપ નથી; પણ એથી ઉલટું છે. એ તો કુદરતને અનુ-કૂળ છે. તેના રાહ પર જવાનો પ્રયત્ન છે. તંદુરસ્ત જંગલી મનુષ્ય અથવા સુધરેલી જાતિનાં તંદુરસ્ત બાળકો, ખેડ આજ રીતે શ્વાસ લે છે. માત્ર સુ-ધરેલી જાતિનાં મનુષ્યોએ જીવવાની, હરવાફરવાની તથા કપડા પહેરવાની એવી અસ્વાભાવિક રીતો ધારણ કરી છે; પણ તેઓ શ્વાસ લેવાની અસલી રીત વિસરી ગયા છે. બીજી એક વાત અમે વાચકોના ધ્યાનપર લાવવા માગીએ છીએ તે એ છે કે પૂર્ણશ્વાસ લેવા માટે પ્રત્યેક શ્વાસે ફેફસા પૂરેપૂરા ભરાવાજ જોઈએ એમ સમજવું નહિ. માત્ર એટલું જ ધ્યાનમા રાખવાનું છે કે જેનાથી સાધારણ રીતે જેટલી હવા લેવાય તેટલી લેવી; પણ તેને ફેફસાંના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચાડી દેવી. પછી તે હવા વધારે પ્રમાણમા હોય કે ઓછા પ્રમા-ણમાં તેની કાંઈ ચિન્તા નહિ; પરંતુ દિવસમાં કેટલીક વાર તો ફેફસાંની પૂરે-પૂરી શક્તિઅનુસાર હવા ભરવાની થોડીક કસરત તો કરીજ લેવી જોઈએ. એમ કર્યાથી શરીર ઘણી સારી હાલતમા રહે છે અને તેનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકે છે.

નીચેની કસરતો ઉપરથી પૂર્ણશ્વાસવિષે સારો ખ્યાલ આવી શકશે

(૧) સીધા ટટાર ઉભા થઈ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાને કામમાં લો. તેની મારફતે પેટના અવયવો ઉપર થોડું દબાણ કરો કે જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડ્યા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી ફેફસાંનો ઉપરો ભાગ હ-વાથી ભરી દો, કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપરો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની જોડે છાતી પણ ઉંચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકો-

ચાશે, તેથી ફેફસાને કાઈક આધાર પણ મળશે અને તેમનો ઉંચામાં ઉંચો ભાગ હવાથી ભરાઈ જશે.

આ હકીકત વાચતાની સાથે પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જૂદાં જૂદાં ત્રણ પગથીયાં છે; પરંતુ હકીકતમાં તેવું કાંઈજ નથી. હવા તો લાગલાગટ અંદર ખેંચાયાજ કરે છે; અને નીચે દબાએલા પડદાથી આરંભીને, છાતીના ઉંચામાં ઉંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોલાણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથીજ વિકસી જાય છે. તૂટક તૂટક શ્વાસ કડી પણ લેવો નહિ લાગલાગટ એકજ ધારાએ શ્વાસ અંદર ચાલ્યો આવે તેવી કોશિષ કરો. પૂરકક્રિયાના ત્રણ ઠંકડા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે અને એકધારાએ હવા ફેફસામાં ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડ્યા પછી તમે નાત્ર બેજ સેકન્ડમાં પૂરકક્રિયા કરી શકશો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસામાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડુંક અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ. જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાતું જોઈએ જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને થોડીવાર શિથિલ કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો આ ભાગ સહેલો થઈ જશે; અને ઉપર બતાવેલી જૂદી જૂદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમ ને એમ થયાજ કરશે.

હવે તમે જોઈ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસનચક્રનો એકેએક ભાગ કામે લાગી જાય છે, અને ફેફસાના પણ એકેએક પ્રદેશને—છેક અત્યંત દૂર આવેલા હવાના છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઈ શકશો કે જે ત્રણ પગથીયાં બતાવ્યા છે, તે એકજ ચાલુ પ્રવાહનાંજ અંગ છે. વળી એની અંદર ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઈ જાય છે આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે તેમના વડે એક અખંડ શ્વસનક્રિયાજ બની જાય.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે શ્વાસ લેતીમૂકતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ ઉપર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની

નીચીઉંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરકક્રિયાના અંતમા ખલાને જરાક ઉંચા કરવાથી લાભ છે. એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઉંચકાઈ આવે છે, તેથી કરીને જમણા ફેફસાના ઉપલા નાના લોચામા પણ હવા પ્રવેશ કરે છે. એજ અગ્યાએ ટયૂબર ક્યુલોસિસ નામનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવામા કાંઈક કઠણ જણાય તો તેથી નાહિ મત ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમા આવી જશે અને એકવાર એ આવડી ગઈ એટલે બીજા શ્વાસ લેવાની ભૂલભરેલી રીત તરફ તમારી વૃત્તિજ નહિ જાય.

અધ્યાય ૨૦ મો-પૂર્ણશ્વાસથી શરીરપર થતી અસર

આ પૂર્ણશ્વાસના જેટલા વખાણુ કરીએ તેટલા થોડાંજ છે, પણ હમણા જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તેનાથી જેઓ વાકેફ થયા છે, તેમની આગળ એ ક્રિયાની વધુ તારિક્ક કરવાની જરૂર નથી.

પૂર્ણશ્વાસ લેનાર, સ્ત્રી યા પુરુષ, ક્ષયરોગ તથા ફેફસાના બીજા વ્યાધિના પંજામા કદિ સપડાતો નથી. તેને શરદી યા સળેખમ થવાનો સંભવ પણ ખરું થોડો છે. ક્ષયરોગ શરીરની જીવનશક્તિ ઘટી જવાથી થાય છે; વળી ફેફસામા થોડી હવા જવાથી પણ એ પેદા થવાનો સંભવ છે. શરીરમાં જીવન-શક્તિ ઘટવા માંડી એટલે નાના પ્રકારના જંતુઓ તેના ઉપર આક્રમણ કરવામા ફાવે છે. અધૂરો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ તો બિલકુલ કામમા આવતો નથી. જેમ વામી ઘરમા કરોળીઆના જાળાં બાઝવા માંડે છે, તેવી રીતે ફેફસાંનો જે ભાગ વપરાશમા ન આવતો હોય ત્યાં રોગના જંતુઓ પોતાનું રહેઠાણુ જમાવે છે અને એકવાર ત્યાં જામી ગયા પછી શરીરના નબળા પડી ગયેલા ભાગમા ભારે રમણાણુ મચાવે છે. જો ફેફસાના બધા ભાગ સારી તંદુરસ્ત હાલતમા હોય, તો તે પોતેજ આ જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે. તેમને સારી તંદુરસ્તીમા રાખવાનો એકજ ઉપાય છે કે તેમને વખતોવખત એકે કનાડી કનાડીને ખૂબ મજબૂત રાખવા.

ક્ષયરોગવળા તમામ દર્દીઓની છાતી સાંકડી હોય છે. એ શુ જાનાવે છે?

તેમને નહિને હાલત.

સાંકડી છાતી એ જોડી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવનો ચોખ્ખો પૃગવો છે. એવા માણસોએ કેટલીક મુદત સુધી જોડીજ રીતે શ્વાસ લીધો હશે કે જેથી કરીને તેમની છાતી વિકસવા પામી નહિ અને સાંકડીજ રહી. પૂર્ણશ્વાસ લેવાનો જેને અભ્યાસ છે, તેની છાતી જોઈએ તેટલી પહોળી હોય છે સાંકડી છાતી-વાળા માણસ પણ પૂર્ણશ્વાસનો અભ્યાસ કરવા માડશે તો તેમની છાતી પણ પહોળી અને ઉન્નત થવા લાગશે. એવા માણસોને જો જીવવા તરફ પ્રેમ હોય તો તેમણે છાતીની સુધારણા તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ કદાચ કોઈવાર સળેખમ જેવું જણાય તો ખૂબ જોરથી પૂર્ણશ્વાસ લેવા માડો એટલે સળેખમ થવાજ નહિ પામે. શરદી લાગી છે એવી નિશાની જોવામા આવે તો આ કસરત કરી લીધાથી આખા શરીરમા ગરમી આવી જશે. કદાચ સળેખમ થઈજ ગયું તો એક દિવસના ઉપવાસની સાથે આ કસરત કર્યાથી સળેખમ ઉભું નહિ રહે.

ફેફસાની અદર લોહીના સાથે ફરતા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપર તેની સ્વચ્છતાનો અને સજીવનતાનો આધાર રહે છે જો લોહીમા પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઓછું થયું તો તે અસ્વચ્છ અને દુર્બળ થઈ જવાનું. એ દુર્બળ અને મલિન લોહીથી પોષાયલા શરીરમા પણ કયાથીજ કૌવત હોય ? તે પણ વિષમય બનવા માડશે. તેની અદરની મલિનતા દૂર ન થતી હોવાથી તેમાં રોગો પેદા થવા લાગશે. શરીરના પોષણનો આધાર લોહીપર છે, અને આ ગાંડું લોહી શરીરને પોષણ આપવા જતાં તેમા વિષનો ફેલાવો કરી વિકાર ઉત્પન્ન કરશે આની સરળ અને સાદી આષધિ માત્ર એક પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ક્રિયાજ છે. રુધિરને સાફ કરવા માટે તે સાસાંપરિલા કરતા ઉત્તમ છે; કારણ કે એ કુદરતના ઉદ્દેશને અનુસરતી છે.

અધૂરા શ્વાસથી જઠર તથા બીજા પચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ ખરાબ થઈ જાય છે. પ્રાણવાયુનો ઉણપને લીધે તેઓને એકતો પૂરતું પોષણ મળતું નથી, તે ઉપરાત અન્નરસને લોહીમાથી પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવાની જરૂર પડે છે; કારણ કે તે સિવાય તેનામા પચવાની યોગ્યતા આવતી નથી હવે આ ઉપરથી તરત સમજી શકાશે કે અધૂરા શ્વાસથી પચનક્રિયા અને રસનિર્માણમા અડચણ આવે છે. રસ જેવો જોઈએ તેવો ન થયો એટલે શરીરનું પોષણ પણ દિવસે દિવસે ઘટતુંજ જવાનું, જઠરાગ્નિ મંદ થવાનો, શરીરનું

વિજાયતમા બધારે શિયાળામા વાજુ ખરફ પડે છે ત્યારે ગરમ રોન ફરતા પોલિસના સિપાઈઓને દીર્ઘશ્વસન ક્રિયાની ત્રયના આપવામા આવે છે.

બળ ક્ષીણ થતું જવાનું; એટલે પછી મનુષ્યની તબિયત ક્રમેક્રમે લથડતી જાય એમાં નવાઈ પણ શી ? આ બધાનું કારણ શું ? અપૂર્ણ અને અયોગ્ય રીતે લીધેલો શ્વાસ.

વળી ખોટી રીતે શ્વાસ લીધાથી જ્ઞાન અને ગતિના તંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે; કારણ કે મગજ, મેરુદંડ, તંતુનાં કેન્દ્રો અને નાડીસંસ્થાન-સૈને જ્યારે રુધિરદ્વારા અધૂરું પોષણ મળે ત્યારે તેને પોતાની શક્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવામાં, તેનો સંચય કરવામાં અને જરૂર પડે ત્યારે તેનો પ્રવાહ વહેવડાવવામાં જે બળ જોઈએ તે હોતું નથી; કેમકે એમને જોઈતું પોષણ પણ પ્રાણવાયુદ્વારાજ મળી શકે છે અને તેની આવક શરીરની અદર ઘટી જવા લાગી છે. આ ઉપરાંત તંતુઓને નિર્બળ બનાવવામાં એક બીજું પણ કારણ સામેલ થાય છે. તંતુઓનો શક્તિ-પ્રવાહ તેના મૂળમાંથી ક્ષીણ થવા માંડે છે, પણ એ હવાનો વિષય નથી, પરંતુ પ્રાણનો વિષય છે, તેથી એની ચર્ચા કરવાની હાલ જરૂર નથી. હવે પછીના કોઈ અધ્યાયમાં એની યોગ્ય જગ્યાએ એ સંબંધી જે કહેવાનું છે તે કહેવામાં આવશે. આહુ તો માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે અયોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પણ શક્તિના પ્રવાહનાં વહનમાટે નાલાયક બની જાય છે.

શરીરચંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે વાત એટલી બધી જાણીતી છે કે અહીં તેની અથર્થિત ચર્ચા કરવાની જરૂર નથી. માત્ર અહીં એટલુંજ કહેવું ઉચિત લાગે છે કે જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોંચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસ-વડે સમતાયુક્ત શક્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનો આ અવયવ પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગયેલી શક્તિઓને સતેજ કરવાનો આજ એક સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે, ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે, એ તો પહેલેથીજ જાણી શકાય તેવું છે. આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે આ શ્વાસક્રિયાથી કામવૃત્તિ સંતેજ થાય છે; એવો અમારા કહેવાનો આશય છેજ નહિ. યોગીઓ તો બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતાને ચાહનારા છે. તેઓ પાશવ કામવૃત્તિને પોતાના અંકુશનીચે દબાવી રાખે છે. વળી કામવૃત્તિને અંકુશમાં રાખવી એટલે નપુંસકપણું પ્રાપ્ત કરવું એવું

પણ માની લેવું નહિ. યોગશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરુષ-ની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે, તેજ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અ કુશમાં રાખી શકે છે. વળી તેઓ એમ પણ કહે છે કે હદ ઉપરા-તની કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબિયતનું પરિણામ છે અને જનનશક્તિનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનું પરિણામ છે. આ પ્રશ્નપર કોઈ જરા વિચાર કરી જોશે તો તેને યોગીના કથનનું સત્ય સમજાશે. આ વિષયનું સાગોપાગ વિવેચન કરવાનું આ સ્થાન નથી; પરંતુ યોગીઓનો આ વિષયમાં જે અભિપ્રાય છે તે ટુંકામાં દર્શાવીએ છીએ. તે એ છે કે ઉત્પા-દકશક્તિનો ઈન્દ્રિયવિલાસમાં અજ્ઞાની માણસો કરે છે તેમ મિથ્યા વ્યય ન કરતા તેને રોકી રાખવામાં આવે તો તેનો ઉપયોગ મનુષ્યના શરીરનો બાધો મજબૂત બનાવવામાં અને બુદ્ધિને સતેજ કરવામાં થઈ શકે. ઘણાક માણસોની માગણી હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં વીર્યનો શરીરમાં સંચય કરવાની યોગી-ઓની એક અતિ પ્રિય ક્રિયા બતાવીશું, પરંતુ બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતા જેનો યોગીઓ હમેશા ઉપદેશ કરે છે, તેને કોઈ વાચક સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે પણ એક વાત તો તેને માલૂમ પડીજ ગઈ હશે કે બીજા ઉપાય કરતા પૂર્ણશ્વાસથી જનનેન્દ્રિયની ઉચિત સુસ્થિતિ વધારે સારી રીતે મેળવી શકાય છે અને સાચ-વી શકાય છે. અમે યોગ્ય સુસ્થિતિની વાત કરીએ છીએ, અયોગ્ય ઉસ્ફેરણીની નહિજ. કામાસક્ત વ્યક્તિને યોગ્ય સુસ્થિતિ એટલે કામવાસનાની વૃદ્ધિ નહિ પણ ન્યૂનતા છે એમ સમજાશે, અને અતિ વિષયાસક્તિથી નિર્ભળ થઈ ગએ-લા સ્ત્રીપુરુષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે જે નિર્ભળતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઈ છે અને તેમના શરીર ફરીથી સતેજ અને પ્રકુલ્લ બની રહ્યા છે અમારા અર્થનો રખેને કોઈ અનર્થ કરે અને અમારા કથન-ને અસ્થાને ટાકીને તેનો દુરુપયોગ ન કરે એટલીજ અમારી ઈચ્છા છે. યોગીનો તો એવો આદર્શ છે કે સંપૂર્ણ શરીર બળવાન થાય, તેના પ્રત્યેક અવયવ બળવાન થાય, એ બળવાન શરીર ઉન્નત આત્માના પ્રબળ અધિકાર-નીચે રહે અને ઉચ્ચ ભાવનાઓથી સદા એ સચાલિત થતું રહે

પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયા વખતે જ્યારે શ્વાસ અદર એ ચવામાં આવે છે, ત્યારે પેટ અને ઊાતીની વચ્ચેનો પડદો કંઈક નીચે દબાય છે, જેથી કરીને કલેન્ડ્રુ, જડર અને બીજા કેટલાક અવયવો ઉપર પણ હલકું દબાણ થાય છે. વળી

કેંદ્રસાંની ગતિની સાથે આ અવયવોનું પણ હલકું હલકું મર્દન થયા કરે છે; તેથી કરીને તેઓ ઉત્તેજિત થઈ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. શ્વાસને અંદર ખેંચવાની દરેક ક્રિયા વખતે એવી મધુર હલકી કસરત થયા કરે છે કે જેથી પચનક્રિયા અને મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવોમાં જોઈતું લોહી સંચાર કરે છે. ઉગ્રા તથા મધ્ય શ્વાસની ક્રિયાઓમાં શરીરની અંદરના અવયવોને મર્દન કરવાનું બની શકતું નથી.

હમણા હમણા પશ્ચિમના દેશોમાં શારીરિક વિકાસ તરફ ઝાઝું ધ્યાન અપાવા લાગ્યું છે. એ બહુ શુભ ચિન્હ છે, પરંતુ ઉત્સાહના આવેશમાં લોકોએ ભૂલી જતું નજોઈએ કે બાહ્ય અગ્રોની કસરતમાં બધું આવી જતું નથી. બહારના અગ્રોને કસવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ અંદરના અવયવોને પણ કસવાની જરૂર છે. આ કુદરતી કસરત યોગ્ય રીતે શ્વાસ લીધાથી થઈ શકે છે. છાતી અને પેટની વચ્ચેના પડદા એ આભ્યંતરિક વ્યાયામનું સાધન છે, એની ગતિવડે પચનક્રિયા તથા મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવો સંચાલિત થાય છે અને શ્વાસ લેતાં તેમજ મૂકતાં દરેક વખતે તેમનું મર્દન થાય છે. વળી તેમના ઉપર ઠ-બાણ થવાથી તેમનામાં વિશેષ લોહીનો સંચાર થાય છે, એ લોહી પાછું નીચોવાતું જાય છે અને માંસપેશીઓ ડોરી પણ થતી જાય છે. કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે કોઈ અવયવને પૂરતી કસરત ન મળે તે અવયવ ક્ષીણ થઈ, નકામો બની જાય છે. એટલું બધું આકર્ષ પરિણામ ન આવે તો પણ તે પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકતો નથી એ વાત તો ચોક્કસજ છે. એટલા માટે ઉપરોક્ત પડદાદ્વારા અંદરના અવયવોને વ્યાયામ ન અપાય તો તેઓ મંદ બની જાય. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી એ પડદાને જોઈતી ગતિ મળે છે, તેમજ છાતીના વચલા અને ઉપલા ભાગને પણ વ્યાયામ મળે છે. એ શ્વાસને “પૂર્ણશ્વાસ” એવું નામ આપ્યું છે, તે તેની ક્રિયા જોતાં વાજબીજ છે.

યોગવિદ્યાની વાત બાજુએ મૂકતાં માત્ર પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં પણ એટલું તો સ્પષ્ટજ છે કે પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જેને તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી હોય અથવા જાગવી રાખવી હોય તેને માટે પૂર્ણશ્વાસની કસરત અવશ્યક છે. ઘણા માણસો તો એ આટલી બધી સાદી અને સહેલી છે તે જોઈને એના મહત્ત્વપર ધ્યાન નથી દેતા અને તાંદુરસ્તીને માટે મિથ્યા વળગા નારવાના અટકાવ નાણું ખરચી નાખે છે. અફસોસ ! તાંદુરસ્તી તો તેમની પાસેજ ઉભી છે પણ તેના તરફ કોઈનું લક્ષ્ય નથી ! જે પથ્થરને નકામો ગ-

છીને ફેંકી દેવામા આવે છે, તે તો તંદુરસ્તીના મદિરના ખૂણાપર મૂકવાનો મુખ્ય પથ્થર છે.

અધ્યાય ૨૧ મો—યોગવિદ્યાની રત્નકણિકાઓ

યોગીઓમા ઘણીજ પ્રચલિત થએલી ત્રણ પ્રકારની શ્વાસની કસરતો હવે બતાવવામા આવે છે પહેલી યોગીઓના શોધકપ્રાણાયામની પ્રખ્યાત કસરત છે, જેનાવડે એ કસરત કરનારના ફેફસાંને ઘણીજ મજબૂતી મળે છે. શ્વાસના દરેક પ્રકારના વ્યાયામના અંતમાં આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ છે અને અમે પણ આ પુસ્તકમાં યોગીઓની પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કર્યું છે. ત્યાર પછી અમે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓને બળવાન બનાવવાની યોગીની કસરત બતાવીશું. આ કસરત યોગી લોકોમા પ્રાચીન કાળથી અનુભવાતી આવી છે. પશ્ચિમના વ્યાયામના આચાર્યો પણ એમાં કશો સુધારો કરી શક્યા નથી. ઘણાક તો આ કસરત પોતાના યોગી ગુરુની પાસેથી શીખી લાવ્યા છે. તેના પછી અમે સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરતની રીત બતાવીશું. યોગી લોકોના અવાજ મધુર અને ગંભીર હોય છે. તે આ કસરતનું પરિણામ છે આ કસરતો એટલી બધી કિંમતી છે કે આ પુસ્તકમાં એ ત્રણ ઉપરાંત અમે બીજું કંઈજ ન આપત તોપણ પાશ્ચાત્ય વાચકોને માટે તે ઘણી અમૂલ્ય થઈ પડત. આ ત્રણ કસરતો પૂર્વના યોગીઓના ઉપહાર અથવા પ્રસાદરૂપ ગણીને સ્વીકારજો અને તેનો અભ્યાસ કરવા માડજો.

૧-શોધક પ્રાણાયામ અર્થાત ફેફસાંને સાફ કરવાની કસરત

ફેફસાંમાં વાયુનો પ્રવાહ ફેલાવી તેમને સાફ કરવાની જ્યારે જ્યારે આવશ્યકતા લાગે, ત્યારે અત્રે જે શ્વસનક્રિયામા બતાવવામા આવે છે તેનો યોગીઓ હમેશા ઉપયોગ કરે છે વળી દરેક પ્રકારની કસરતના અંતમાં પણ આ ક્રિયા કરવાનો રિવાજ છે. અમે પણ એમનીજ રીતનું અનુસરણ કરીને આ ક્રિયાનું વિધાન બતાવીએ છીએ આ ક્રિયાથી ફેફસાંના પવનનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, ત્યાંના તમામ કોશો ઉત્તેજિત થઈ જાય છે, શ્વાસ લેવાના અવયવોમાત્ર સાફ થઈ જાય છે અને સામાન્ય તંદુરસ્તીના પણ વૃદ્ધિ પામી છે. તે ઉપરાંત એનાથી આખું શરીર તાજું બની જાય છે. વક્તા, ગવૈયા અને જેમને વધારે બોલવાની જરૂર પડે છે તેમને માટે આ ક્રિયા બહુજ

લાભદાયક છે. ખાસ કરીને વધારે બોલવાથી અગર ગાવાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો શ્રમિત થઈ ગયા હોય ત્યારે આ કસરત અવશ્ય કરવી.

૧-પૂર્ણશ્વાસ લો.

૨-થોડી વારસુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-સીસોટી વગાડતા હોઈએ તે પ્રમાણે ગાલને ફૂલાવ્યા વગર હોઠ જરા લાખા કરીને તેમની વચ્ચેથી કકડે કકડે જોરથી હવાને બહાર કહાડતા જાઓ. થોડી હવા જાય એટલે જરા થોભો, વળી પાછી થોડીક હવા બહાર જવા દો. એ પ્રમાણે વચમા થોડી થોડી વાર અટકીને બંધી હવા બહાર કહાડી નાખો. હોઠની વચ્ચેથી હવા કહાડવાની છે અને તે પણ ખૂબ બળપૂર્વક. જ્યારે તમે શ્રમિત થઈ ગયા હો અથવા તમારા શરીરનું બધું બળ ખર્ચાઈ ગયું હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે પાછા તાજા બની જશો. અજમાવી જોયાથી આ ક્રિયાની અમત્કારિક અસરની ખાતરી થશે. આ કસરત કરતા કરતાં તે તદ્દન સ્વાભાવિક જેવી થઈ જાય ત્યાંસુધી એનો મહાતરો સાદુ રાખવો જોઈએ. એ ઘણીજ મહત્ત્વની ક્રિયા છે, કેમકે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી તમામ કસરતોના અંતમા આનો પ્રયોગ કરવાનો છે. માટે એને સારી રીતે શીખી લેવાની સૌને ભલામણ છે.

૨-જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવાની કસરત

આ કસરતનું મહત્ત્વ યોગી લોકો જરાખર સમજતા હોય છે તે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિ પેદા કરનાર તંતુઓને ઉત્તેજિત કરનારી છે અને અત્યારસુધીમા અદિરમ આવેલી કસરતોમાં સર્વોત્તમ છે. એનો ઉદ્દેશ નાડીસંસ્થાને ઉત્તેજિત કરીને તંતુઓની શક્તિઓને વધારવાનો છે. એનાથી મુખ્ય મુખ્ય તંતુકેન્દ્રો ઉપર ઉત્તેજક દબાવુ થાય છે, જેથી કરીને આખું નાડીસંસ્થાન ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બની જાય છે અને શરીરના તમામ અંગવે તંતુજનિત શક્તિના પ્રવાહથી ઝમઝમી રહે છે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણશ્વાસ લો અને હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-તમારા બેડે હાથની મુઠ્ઠી વાળી તમારી માથે સીધા રહે એવી રીતે ૬ નાવે, હાથને ઝાઝા તગ પણ ન રાખો અને હીલા પણ ન રાખો માત્ર નીચે ૬ ન રહે તેટલા પૂરતુ તેમાં બળ રાખો.

૪-પછી તેમને બધા તન્દ્ર પાછા ખેંચો. ધીમે ધીમે માસપેશીઓને ૬

ચતા જાઓ. એટલું જોર કરો કે ખભાસુધીમાં પહોંચતાં પહોંચતાં હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી ભીડાઈ જાય અને કપવા લાગે.

૫-માંસપેશીઓને ઉપરની માફક જોરથી સંકોચતા જઈને તમારા હાથની મુઠ્ઠીઓ પાછી તમારા મોની સામે પાછી લઈ જાઓ અને પાછી ખભા તરફ લાવતા જાઓ. એમ થોડી વાર કર્યા જાઓ.

૬-મોંવાટે બળપૂર્વક શ્વાસ બહાર કહાડો.

૭-એક શોધકપ્રાણાયામ કરી કસરત સમાપ્ત કરો. આ કસરતની ઉત્તમતાનો આધાર બે બાબતો ઉપર છે. એક તો મુઠ્ઠીઓને બળપૂર્વક પાછી ખેંચવાનો પ્રયત્ન અને બીજી આ કસરત ચાલુ હોય તેટલો વખત દમ ઘુંટી રાખવામાં વપરાતું ફેફસાંનું બળ આ કસરતનું મહત્ત્વ અનુભવથીજ સમજાશે. તે તંદુરસ્તી અને બળ આપવામાં અદ્વિતીય છે.

૩-સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરત

યોગી લોકોએ પોતાના અવાજને પણ હમેશા સારી હાલતમાં રાખવા માટે એક કસરત ચોજી કહાડી છે. તેમનો આશ્ચર્યકારક અવાજ તો સુવિખ્યાત છે. તેમના શબ્દોનો રણકો દઢ, કોમળ અને રણશિંગાના સૂર જેવો સુસ્પષ્ટ હોય છે. એ લોકો એક પ્રકારની કસરત કરે છે, તેને લીધે તેમના અવાજમાં ઉપર કહેલા લક્ષણ પ્રકટી નીકળે છે. એમના અવાજમાં કોમળતાની સાથે દઢતા હોય છે અને તે ઉપરાંત તેમના પ્રત્યેક શબ્દમાં જાણે કોઈ અજબ શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો હોય, એવો લાસ થાય છે જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવી છે તેના યોગ્ય સમયસુધી અભ્યાસ કર્યાથી આ શુભોની પ્રાપ્તિ થશે માત્ર એટલુંજ સ્મરણમાં રાખવું કે આ કસરત માત્ર કોઈ કોઈ વારજ કરવાની છે અને રોજના ક્રમમાં તેને દાખલ કરવાની નથી.

૧-પૂર્ણશ્વાસ ધીમે ધીમે લો. શ્વાસ લેવામાં જેમ વધારે વખત લીધે તેમ વધારે સારૂ.

૨-થોડીક પણ સુધી હવાને રોકી રાખો.

૩-મોં પહોળું કરીને બધી હવાને બળપૂર્વક મુખવાટે કહાડી નાખો.

૪-શોધકપ્રાણાયામ કરીને ફેફસાંને આરામ આપો. બોલવાની તથા ગાવાની ડિયા વખતે શબ્દ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એ વિષયમાં યોગીઓ જે ગભીર અન્વેષણયુક્ત વિચારો દર્શાવે છે તેના વિસ્તારમાં ન ઉતરતા તેનું તાત્પર્યજ બતાવીશું તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે વાણીનો સ્વર, તેના શુભ

અને શક્તિનો આધાર માત્ર ગળાના સ્વરોત્પાદક અવયવો ઉપરજ નથી પણ ચહેરાની માંસપેશીઓના ઉપર પણ કેટલોક આધાર છે, એવું અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. કેટલાક પહોળી છાતીવાળા માણસો ઘણાજ મંદ અને નિર્જીવ અવાજથી બોલે છે અને જેઓની છાતી તેમના કરતા સાંકડી છે તેઓ સખળ અને સુંદર અવાજ પેદા કરી શકે છે, જે સાંભળી સૌને આશ્ચર્ય થાય છે. નીચે એક પ્રયોગ બતાવ્યો છે જે અજમાવી જોવા યોગ્ય છે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહી હોઠ લાંબા કરીને સીસોટી વગાડો અને તે વખતે તમારા મુખની આકૃતિ અને દેખાવને ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. પછી તમે સ્વાભાવિક બોલો છો અથવા ગાઓ છો તેવી રીતે જરાક ગાઓ અગર બોલો. વળી પાછી થોડી મિનિટ સુધી સીસોટી વગાડો અને પછી તમારા ચહેરાની અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર થોડુંક ગાઈ જુઓ. હવે તમારો અવાજ સ્પષ્ટ, સૂરીલો અને મીઠી લહરીવાળો નીકળવા માંડશે.

અધ્યાય ૨૨ મો-યોગીની મુખ્ય શ્વસનક્રિયાઓ

નીચે જણાવેલી સાત કસરતો યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે. તેનાથી ફેફસાં, માંસપેશીઓ, શરીરના બંધ, હવાનાં છિદ્રો-બધાએ પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે. દેખાવમાં તો તે ઘણી સાદી અને સરળ છે છતાં પણ ઘણું આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવે છે. તેમની રીત ઘણી સાદી છે તે જોઈને તેના તરફ હલકું કરશે નહિ; કારણ કે યોગીઓએ બહુજ કાળજીપૂર્વક કરેલા અભ્યાસ અને અનુભવનું એ પરિપક્વ રૂળ છે. તે અત્યંત લાભદાયક છે, એ પાછલા અનુભવથી સાબિત થયું છે. ઘણીજ અઘરી અને ગુંચવણભરેલી કસરતોના સાર-રૂપજ આ સાત કસરતો છે.

૧-શ્વાસરુન્ધન

શ્વસનક્રિયાની આ એક મુખ્ય કસરત છે. એનાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો તથા ફેફસા મજબૂત અને પરિપુષ્ટ થાય છે. એના લાખા સમયના અભ્યાસથી છાતીનો વિકાસ થાય છે. યોગી લોકોને અનુભવથી સમજાયું છે કે વખતોવખત ફેફસામા હવા ભરીને તેને થોડીવાર રોકી રાખવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. એ લાભ એકલા શ્વાસ લેનારા અવયવોનેજ નહિ પણ પોષક

આપનારા અવયવોને, તંતુઓને તથા લોહીને પણ પહોંચે છે. હવાને થોડીવાર સુધી અંદર રોકી રાખવાથી જે પહેલાંની હવા ફેફસામાં રહી ગઈ હોય તેની શુદ્ધિ થાય છે અને લોહીની અંદર પ્રાણવાયુનું સારી રીતે સંમિશ્રણ થઈ શકે છે વળી એવી રીતે રોકાઈ રહેલી હવા ફેફસામાં ઘસડાઈ આવેલી ગંદકીને પણ ગ્રહણ કરીને બહાર નીકળતી વખતે તેને પોતાની સાથે લઈને નીકળે છે. તે ફેફસાની શુદ્ધિ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ મળાશયને સુદ્ધા સાફ કરી નાખે છે. જઠર, યકૃત અને લોહીના વિકારોમાં યોગીઓ તેમના શિષ્યોને આ ક્રિયા કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. ફેફસામાં ભેંધએ તેટલી હવા ન જવાથી શ્વાસ કેટલીકવાર દુર્ગન્ધમય બની જાય છે, તેને પણ આ હવા શુદ્ધ કરે છે. સઘળા વાયકોને અમારી આગ્રહપૂર્વક ભલામણ છે કે આ કસરતને સૌએ મન દઈને કરવીજ. એના લાભ તો જેટલા ગણાવીએ તેટલા થોડા છે. એની રીત નીચે પ્રમાણે:—

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ અંદર ખેંચો.

૩-જેટલી વારસુધી હવાને સહેલાઈથી રોકી રખાય તેટલીવાર રોકી રાખો.

૪-મો ઉઘાડીને જોરથી હવા બહાર કહાડો.

૫-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

શરૂઆતમાં તો તમે ઘણીજ થોડીવાર સુધી દમ ધુંટી શકશો. પણ મહા-વરાથી એ સમયમાં વધારો થતો જશે. તમે કેટલી પ્રગતિ કરી શક્યા છો તેનું માપ કહાડવું હોય તો ઘડીઆળ પાસે રાખીને આ કસરત કરો.

૨-ફેફસાંમાંહેલાં છિદ્રોને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

ફેફસાંની અંદર જે નાનાં નાનાં હવાનાં છિદ્રો છે તેને ઉત્તેજિત અને પુષ્ટ કરવાની આ કસરત છે નવા અભ્યાસીઓએ આ કસરત બહુ સાવધાનીથી અને થોડા પ્રમાણમાં કરવી ફેફસાંને વધારે જોર પડે એમ તો કહી કરવીજ નહિ. કેટલાક લોકોને પ્રારંભમાં ફેર ચડતા હોય એવો અનુભવ થાય છે એવું લાગે ત્યારે થોડીવાર એ ક્રિયા બંધ રાખીને જરા આનતેજ ફેરવું.

૧-હાથ ખેડ બાજુએ લટકતા રાખીને ટટાર ઉભા રહો.

૨-ઘણેજ ધીરેથી અને હળવે હળવે શ્વાસ લો.

૩-શ્વાસ અંદર ખેંચતી વખતે આગળીઓવડે છાતીને ધીરેથી ઠોકતા બાજુ અને એક પછી એક બધી જગ્યાએ ટકોરા મારતા બાજુ.

૪-જ્યારે ફેફસા પૂરેપૂરા ભરાઈ જાય ત્યારે હવાને રોકી રાખો અને હથેળીઓવડે છાતીપર ટકોરા મારો.

૫-શ્વાસ બહાર કહાડી નાખ્યા પછી એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત આખા શરીરને ઉત્તેજિત કરીને સ્વસ્થ બનાવે છે. આ એક યોગની વિખ્યાત કસરત છે. અધુરો શ્વાસ લેવાની ટેવથી ફેફસામાંહેલાં હવાનાં અસંખ્ય છિદ્રો નિરુપયોગી અને મૃતઃપ્રાય થઈ ગયા હોય છે. ઘણાં વરસની ટેવને પરિણામે મૃતઃપ્રાય થઈ ગયેલાં છિદ્રોને એકઠમ કામ કરતાં બનાવી શકાતાં નથી; પરંતુ લાગટ અભ્યાસથી બધી મુશ્કેલીઓ ટળી જઈ ક્રિયા સુસાધ્ય થઈ શકે છે આનો અભ્યાસ કરવાની અમારી ભલામણ છે.

૩-પાંસળાંનો વિકાસ કરવાની કસરત

થોડીવાર પહેલાં અમે પાંસળીઓની રચનાવિષે બોલતા કહ્યું હતું કે નરમ હાડકાં જેવો પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમા કાર્ટિલેજ કહે છે તેનાવડે પાંસળીઓ જોડાયેલી છે, તેથી કરીને એનો વિકાસ કરવાનો ઘણો સંભવ છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાના કામમા પાંસળાં ભારે મદદ આપે છે, તેથી તેમની સ્થિતિ-સ્થાપકતા જાળવી રાખવા સારૂ તેમને પણ થોડી થોડી કસરત આપી હોય તો સારૂ. અસ્વાભાવિકરીતે ઉભા રહેવાની તથા બેસવાની ટેવથી પાંસળાં સખત થઈ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘણું અંશે કમી થઈ જાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવે છે તેનાથી આ ખામી દૂર થઈ જશે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-બેઉ હાથ બગલો તરફ જોડી ઉંચાઈએ લઈ જવાય તેટલી ઉંચાઈએ શરીરની બાજુઓ ઉપર ગોઠવી દો. અંગુઠો બરડા તરફ અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે હાથ રાખો.

૩-પૂર્ણ શ્વાસ લો.

૪-થોડીવાર સુધી હવાને ફેફસાંમા રોકી રાખો.

૫-બગલ ઉપર હાથવડે ધીરેથી દબાણ કરતા જાઓ અને હવા બહાર કહાડતા જાઓ.

૬-છેલ્લે એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત પણ તેની ઉપરની કસરતની માફક થોડી થોડીજ કરવાની છે.

૪-છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત

નીચા વળીને લખવાથી કે બીજાં કામ કરવાથી છાતી ઘણી સંકુચિત

અને દબાઈ ગએલી બની જાય છે. નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી છાતી અસલ સ્થિતિમા આવી જાય છે અને તેના ઘેરાવામા વૃદ્ધિ થાય છે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ લો.

૩-હવાને રોકી રાખો.

૪-એક હાથ ઉંચા કરી ખભાની સામે સીધી લીટીમાં આવે તે પ્રમાણે લાખા કરી રાખો; અને હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી દબાવી રાખો.

૫-જોરથી એકેકે ઝપાટે હાથને ત્રણ રાખીને પહોળા કરતા કરતા ખભાની ખાંભુએ સીધી લીટીમા આવે ત્યાંસુધી લઈ જાઓ.

૬-પાછા સામે લાવો વળી નં ૫ ની સ્થિતિમા લઈ જાઓ. એ પ્રમાણે થોડીવાર કર્યાજ નાઓ.

૭-મુખવાટે જોરથી શ્વાસને બહાર કહાડી નાખો.

૮-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત પણ હૃદમા રહીનેજ કરવાની ભલામણ છે.

૫-ચાલતાં ચાલતાં કરી શકાય એવો લઘુ પ્રાણાયામ

૧-માથું સીધું, હડયગ્રી જરા અદરની ખાંભુએ, અને ખભા ખભા જરા પાછળ રાખી એકસરખે પગલે ચાલો.

૨-૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, એમ એક એક પગલે એક એક આંકડો ગણી મનમાં કુલ આઠ પગલા ચલાય તેટલી વારમા એક પૂર્ણ શ્વાસ લેવો.

૩-પહેલાની માફક ૧ થી ૮ સુધી મનમા ગણતા જઈ ચાલતા ચાલતા નાકવાટે શ્વાસ બહાર કહાડી નાખવો.

૪-૧ થી ૮ સુધી ગણાય તેટલીવાર ચાલવું પણ શ્વાસ ન લેવો.

૫-શ્રમ ન જણાય ત્યાંસુધી આ પ્રમાણે ચાલતા ચાલતા શ્વસનક્રિયા કરવી. પછી થોડીવાર આરામ લઈને પાછી ચાલુ કરવી મરજીમા આવે ત્યારે ચાલતી વખતે આ કસરત કરી લેવાય.

કેટલાક યોગીઓ ૧, ૨, ૩, ૪, ગણતા સુધી શ્વાસ રોકી રાખે છે અને ૧ થી ૮ ગણતા સુધી પાછાને બહાર કહાડે છે તમને જે રીત પસંદ આવે તે પ્રહણુ કરજો, પણ શ્વાસ અને ડગલાના કાળની સમતા સાચવજો.

૬-પ્રાતઃકાળમા ઉઠીને તરત કરવાની કસરત

૧-જરૂરી હોય તો ઉભા રહો માથું સીધું, સામે સીધી નજર, ખભા પા-

છળ દબાયલા, ઘુંટણ તંગ અને હાથ સીધા લટકતા.

૨-શરીરનું વજન સમતોલ રાખી એડીઓ ઉંચી કરી પગની આંગળીઓ ઉપર ઉંચા થાઓ અને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતા નાઓ.

૩-થોડી વાર સુધી શ્વાસને રોકી રાખો.

૪-પછી ધીરે ધીરે પહેલી સ્થિતિ પર આવી નાઓ અને સાથે સાથે શ્વાસ પણ બહાર કહાડતા નાઓ.

૫-શોધકપ્રાણાયામ કરો.

૬-કોઈવાર બે પગે ઉંચા થાઓ; વળી કોઈવાર એકલા જમણા પગને તો કોઈ વાર એકલા ડાબા પગને ઉપયોગ કરો.

૭-રુધિર-સંચારને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો.

૩-જરાક આગળ નમીને એક લાકડી કે સોટી જોરથી, દઢતાથી પકડો અને તેને દબાવવામાં તમારા બધા બળનો ઉપયોગ કરો.

૪-લાકડી છોડી દો અને પહેલી સ્થિતિપર આવી નાઓ તથા ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કહાડતા નાઓ.

૫-આ પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યા કરો.

૬-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત લાકડીવિના પણ જોરથી લાકડી પકડતા હોઈએ એવી કલ્પના કરીને પણ થઈ શકે છે. માત્ર હાથ ખૂબ બળપૂર્વક દબાવા જોઈએ. આ કસરત યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે એનાથી હૃદયનું લોહી શરીરના અવયવો તરફ અને શિરાઓનું મેલું લોહી પ્રાણવાયુ સાથે મળવા માટે ખૂબ વેગથી ફેફસાં તરફ દોડવા લાગે છે. જેના શરીરમાં રુધિર-સંચારનો વેગ ઘણો મંદ હોય છે તેના ફેફસાંમાં શ્વાસદ્વારા ચાલી આવેલા બધા પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવા જેટલું લોહી નથી હોતું. તેવાં માણસોને પૂર્ણ શ્વાસનો પૂરો ફાયદો નથી મળતો. માટે પૂર્ણ શ્વાસની સાથે કોઈ કોઈ વાર આ કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

અધ્યાય ૨૩ મો

શરીરમાં રહેતા અણુજીવો અથવા સૂક્ષ્મ જીવન-કોશ

હકયોગનો એક સિદ્ધાંત એવો છે કે જેમ જડપદાર્થો સૂક્ષ્મ પરમાણુ-
ઓના બનેલા છે, તેવી રીતે મનુષ્યશરીર પણ નાના નાના જીવન-કોશો અ-
થવા દેહાણુઓનું બનેલું છે. પ્રત્યેક જીવન-કોશની અંદર એક અણુજીવ છે
એમ કહીએ તો ખોટું નથી. એ અણુજીવ દેહાણુઓની ક્રિયાનું નિયમન કરે
છે. આ અણુજીવો ચૈતન્યના અદ્વય વિકાસ પામેલા અંશ છે, તેમના ચૈતન્યવડે
પ્રત્યેક દેહાણુ પોતપોતાનું કાર્ય ઉચિતરીતે કર્યે જાય છે આ ચેતનનો અંશ
મનુષ્યના મનને આધીન રહે છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. જ્યારે જ્યારે મનુ-
ષ્યની સદર માનસિક શક્તિદ્વારા, ચેતનાવસ્થામાં કે અચેતનાવસ્થામાં, કોઈ
પણ સ્થિતિમાં આજ્ઞા થાય છે ત્યારે આ અણુજીવો તેનું પાલન કરે છે અને
પોતપોતાનું કાર્ય પૂરેપૂરી કુશળતાથી કરે છે. રુધિરમાંથી કૃત્ત પોષણકારી
તત્વોનેજ ખેંચી લેવાનું અને નકામા તત્વોનો ત્યાગ કરવાનું કામ કરવામાં
એ દેહાણુઓ જે બુદ્ધિ દાખવે છે, તે તેમનામાં રહેલી ચૈતન્યશક્તિનું એક
સરસ દર્શાવ છે. પાચન અને રસાકર્ષણની ક્રિયાઓના અવલોકનથી જણાય
છે કે તેઓ એકલાં, તેમજ સમૂહમાં પોતાનું કામ ઘણુંજ બુદ્ધિપૂર્વક કરી
શકે છે. શરીરમાં કોઈ જગ્યાએ જખમ થયો હોય તે વખતે ઇન્જવાળી
જગ્યાએ રૂઝ લાવવા માટે એ દેહાણુઓ દોડાદોડ કરી મૂકે છે, તેનું અવલો-
કન કરનારને માલૂમ પડે છે કે આ દેહાણુઓમાં ચેતન છે. એ સિવાય દેહા-
ણુઓની ચેતનયુક્ત સ્થિતિના પૂરાવામાં શરીરમાં બીજા સેંકડો ઉદાહરણો
મળી આવે છે. યોગીઓ આ વાત જાણતાજ હોય છે તેઓની નજરે તો પ્ર-
ત્યેક દેહાણુ એક એક જીવ છે અને તે સ્વતંત્રરીતે પોતાને જીવન-આપાર
ચલાવી રહ્યા છે વળી એ દેહાણુઓ અસુક હેતુની સિદ્ધિને માટે સમુદાય
ગાળે છે અને પ્રત્યેક સમુદાય પોતાની સામુદાયિક ચેતના બતાવે છે જ્યાં
સુખી એ સમુદાય સંગઠિત રહે છે, ત્યાંસુધી તે માહેલા બધાં દેહાણુઓ લેના
મળીને કામ કરે છે. કોઈ કોઈવાર એ કરતા વધારે સમુદાય લેના વડેને વ-
ધારે વિશાળ સમૂહની રચના કરે છે અને તેમનું કાર્ય અવલોકતા વધારે
ઉચ્ચ ચેતનાશક્તિનું દર્શન પાડે છે

જ્યારે સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે, ત્યારે એ દેહાણુઓનું સંગઠન તૂટી જઈ તેઓ છિન્નલિન્ન બની જાય છે અને તેમ થતાંજ શરીર સડવા લાગે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે જે શક્તિ એ દેહાણુઓનું નિયમન કરીને તેમને એકત્રિત કરી રાખતી હતી, તે શક્તિ હવે જતી રહી છે. તેઓ હવે નિરંકુશ બની ગયાં છે. તેઓમાંનાં કેટલાંક પોતપોતાને ફાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરે છે અથવા નવો સમુદાય રચે છે. કેટલાંક તો નજીકના છોડવાઓનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; કેટલાંક જમીનમાં પડી રહે છે; પણ આ દેહાણુઓના જીવનમાં અનંત અને નિરંતર પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. એક જાણીતા લેખકે કહ્યું છે કે:—“મૃત્યુ એ તો માત્ર રૂપાંતરજ છે. એક પાર્થિવશરીરના નાશમાંથી બીજાની શરૂઆત થાય છે.” આ જીવાણુઓનું જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વાચકને ખ્યાલ આવે તેટલા માટે તેમનો સ્વભાવ અને ક્રિયાઓનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપીશું.

શરીરનાં દેહાણુઓમાં ત્રણ તત્ત્વો જેવામાં આવે છે:—(૧) દ્રવ્ય, જે મનુષ્યના ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) પ્રાણ, અર્થાત જીવનશક્તિ, જેનામાં કાર્ય કરવાની શક્તિ છે; જે આપણા ખાધેલા ખોરાકમાંથી, પીધેલા પાણી-માંથી અને શોષેલી હવામાંથી પોતાને જોઈતું ખેંચી લે છે, (૩) ચૈતન્ય જે સર્વવ્યાપક ચિત્તશક્તિનો અંશ છે. પ્રથમ આ દેહાણુઓના જીવનના સ્થૂળ અંગનું દર્શન કરીએ.

હમણાં થોડીવાર ઉપરજ કહ્યું હતું કે પ્રત્યેક સજીવ શરીર નાનાં નાનાં દેહાણુઓનો સમૂહ છે. આ વાત શરીરના પ્રત્યેક અંગને લાગુ પડે છે. કંઠ-જીભમાં કઠણ અસ્થિ અને કોમળમાં કોમળ રેસાઓ—દાંતનું સફેદ કઠણ પડ અને કોમળ, ચીકણી અને પાતળી ચામડીના પડદા—બધાંએ દેહાણુઓથીજ બનેલાં છે. તેમને જે જે કામ કરવાનાં આવી પડે છે, તે તે મુજબ તેઓ જૂદી જૂદી આકૃતિ ધારણ કરે છે. પ્રત્યેક દેહાણુ સર્વાંશે સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે, તોપણ દેહાણુના સમૂહની સંયુક્ત ચેતનાને તાબે રહે છે. એમાંએ વળી મોટો સમૂહ નાના સમૂહના ઉપર અધિકાર ચલાવે છે; અને તે બધાંના ઉપર મનુષ્યની મુખ્ય માનસશક્તિનો અધિકાર રહે છે. દેહાણુઓના સંગઠનનું કાર્ય, અથવા ઓછામાં ઓછો તેનો અધિકાંશ ભાગ મનુષ્યના સાહજિક મનને તાબે છે

આ દેહાણુઓ રાતદિવસ કામ કરતાજ હોય છે, શરીરના જૂદા જૂદા

ધર્મો અદા કરવામાં મંડી ગયેલા હોય છે. દરેકને તેની જવાબદારીનું કામ સોંપાયેલું છે, જેને તે પૂરેપૂરી કુશળતાપૂર્વક કરતુંજ રહે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ શરીરમાં અનામત ખાતે પડ્યા હોય છે અને લશ્કરની અનામત ટુકડીઓની માફક જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહજ ભેટા ખેડા હોય છે કેટલાક દેહાણુઓ રાસાયનિકોની માફક નાના પ્રકારના રસો અને પ્રવાહી પદાર્થોનીજ રચના કર્યા કરે છે; કારણ કે એ બધાની માગણી શરીરના જૂદા જૂદા કાર્યોમાટે થયાજ કરે છે. કેટલાંક સ્થાયીજ હોય છે પણ દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહ જીએ છે. તેવી આજ્ઞા થતાજ તેઓ દોડી જાય છે. કેટલાક તો ફરતાજ હોય છે. તેઓ ફરતા ફરતાંજ કામ કરે છે. કેટલાંક વળી કડકે કડકે પર્યાટન કરે છે. આ ફરતા આણુઓમાંનાં કેટલાક હારવાહી છે તેઓ ફર્યાજ કરે છે અને માર્ગમાં જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં થોભી, કામ આટોપી નાખીને પછી આગળ પ્રયાણ કરે છે. કેટલાક શરીરની મ્યુનિસિપાલિટીનું એટલે સુધરાઇ ખાતાનું કામ કરે છે. કેટલાક પેલિસનું અને કેટલાક સૈનિકનું કામ કરતા હોય છે તેમનું સામુદાયિક જીવન તપાસીએ છીએ તો જાતે કોઈ સુવ્યવસ્થિત સંસ્થા ન હોય અને બધા લેગાં મળી પરસ્પર સહકારને ધોરણે પોતાનું રાજ્યતત્ત્વ ચલાવી રહ્યા હોય એવો ભાર થાય છે. દરેક દેહાણુ પોતાની સમગ્ર જાતિને માટે અથવા સમુદાયને માટે મહેનત કરે છે. દરેક બાહ્ય સાર્વજનિક કલ્યાણના તરફ નજર રાખી કામ કરે છે અને સમગ્ર જાતિના કલ્યાણના કેટલાક કામ બધા લેગા થઈને પણ કરે છે જ્ઞાનતંત્રીઓના દેહાણુઓ શરીરના દરેક અવયવના સમાચાર મગજને પહોંચાડે છે અને મગજની આજ્ઞા શરીરના દરેક અવયવને પહોંચાડી દે છે. તેઓ તારખાતાના સજીવ તારની માફક કામ કરે છે. નાના નાના દેહાણુઓ એકબીજાની સાથે સંકળાઈ જઈને જ્ઞાનતંત્રીઓની રચના કરે છે. એક દેહાણુના અંગમાંથી કાઈક સૂંઠ જેવું બહાર નીકળેલું હોય છે. તે બીજા દેહાણુના સૂંઠ તેવા અવયવની સાથે જોડાય છે આ રીતે અસંખ્ય દેહાણુઓ જોડે એકબીજાના હાથ પકડીને હારબંધ ઉભા રહ્યા હોય, તેવી રીતે મૃંષુદામદ ઉલેક હોય છે ઉપર કયા પ્રમાણે દેહાણુઓની જે મૃંષુદા અને કે તેદારા ત્રાહુનો પ્રવાહ પહોં કરે છે

દરેક મૃતુના શરીરમાં જ દેહાણુઓ પેટી કોઈ હારવાહી, કોઈ ફરતા, ફરતા હાથ કરવાહી, કોઈ પેલિસનું કામ કરનાર તો કોઈ સફરનું-એવા

એવાં લાખોકરોડો દેહાણુઓ અહોનિશ કામ કરતાજ હોય છે. એવું અનુમાન થાય છે કે એક ઘનઈંચ રુધિરમાં ઓછામાં ઓછા ૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦ દેહાણુઓ તો એકલા લાલ રંગનાંજ છે. બીજાં દેહાણુઓ તો તે ઉપરાંતનાં.

રુધિરના લાલરંગના દેહાણુઓ જેઓ ભારવાહક વર્ગના છે તેઓ રુધિરપવાહક તથા રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓમાં વહાજ કરે છે અને ફેફસાંમાંથી ઓકસીજન લઈ લઈને શરીરના પ્રત્યેક અવયવને પહોંચાડ્યા કરે છે તથા એ રીતે શરીરના અવયવોને જીવન તેમજ ખર્ચ પ્રાપ્ત થાય છે. તેઓ રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછાં ફરતા હોય છે, ત્યારે શરીરમાના નકામા પદાર્થોને પોતાની સાથે ઘસડતાં આવે છે અને ફેફસાં તે પદાર્થોને બહાર કહાડી નાખે છે. વ્યાપારી જહાજની માફક તેઓ જતી વખતે માલ લઈ જાય છે અને આવતી વેળા માલ ભરતા આવે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ ધમનીઓ તથા શિરાઓના પડદા તેમજ રેસાઓમાં ઘુસી જાય છે અને ત્યાં જઈને દુરસ્તી વગેરે કામ જેને માટે તેમને મોકલવામાં આવે છે તે કામમાં તેઓ મંડી જાય છે.

રુધિરનાં લાલ દેહાણુઓ જેઓ ભારવહનનું કામ કરે છે, તે સિવાય બીજી કેટલીક જાતનાં દેહાણુઓ પણ લોહીની અંદર જોવામાં આવે છે. તેમાંના જે પોલિસનું અને લશ્કરનું કામ કરે છે તેઓ તો સૌથી વિશેષ મનોરંજક છે. જે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય તો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય અથવા શરીરને દુઃખ થાય એવાં તમામ જંતુઓથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ આ લશ્કરી અને પોલિસ ખાતાનાં દેહાણુઓને સોંપવામાં આવેલું છે. એવો કોઈ જંતુ પોલિસદેહાણુના જોવામાં આવતાંની સાથેજ તે તેને વળગી પડે છે અને બહુ મોટો ન હોય ત્યારે તો તેને ગળી જવાનોજ પ્રયત્ન કરે છે. જો તે મોટો હોય તો તે પોતાની મદદે બીજાં દેહાણુઓને બોલાવે છે અને નાનીસરખી દેહાણુઓની પલટણુ તે જંતુને પકડીને કોઈ પણ નજીકના છિદ્ર તરફ ઘસડી જાય છે તથા તે છિદ્રદ્વારા તેને બહાર કહાડી મૂકે છે. ફાલ્લીઓ, ખુજલી વગેરે ચામડીના રોગોનું કારણ બીજું કાંઈજ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થએલા જેરી જંતુઓને શરીરનાં પોલિસદેહાણુઓ આ રીતે બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેજ છે.

લોહીમાંનાં લાલ દેહાણુઓને પણ ભારે કામ કરવું પડે છે. તેઓ શરીરમાં અથે ઠંકાણે ઓકસીજન પહોંચાડી આવે છે. વળી અન્નમાથી ખેંચી લીધેલાં

પોષક તત્ત્વોની શરીરમાં જ્યાં જ્યાં મરામત અથવા નવી રચનાને માટે જરૂર હોય ત્યાં તેને લઈ જવાનું કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓનું જ છે. શરીરને લગતું રાસાયનિક કામ પણ તેમનું જ છે. પાચક રસ, પૈન્ક્રીયેટિક રસ, પિત્ત, દૂધ વગેરે પદાર્થો બને એવા તત્ત્વોને ખોરોકમાંથી ચૂસી લેવા અને યોગ્ય પ્રમાણમાં તેમની મેળવણી કરીને ઉપર જણાવેલી ચીજો તૈયાર કરવી તથા તેમને સૌ સૌની જગ્યાએ પહોંચાડી આવવા-આ બધા કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓ જ કરે છે. તેઓ કીડીઓની માફક અહોનિશ પોતાના કામમાં જ મશગલ રહે છે અને પળવારનો વિસામો લીધા વગર નાના પ્રકારના કામ કર્યે જ જાય છે. પૂર્વના આચાર્યો ઘણા કાળથી આ દેહાણુઓને પિછાણતા હતા અને તેમના અસ્તિત્વ તથા કાર્યવિષે પોતાના શિષ્યોને ઉપદેશ પણ આપતા હતા; પરંતુ આ જાણતનું વધારે વિસ્તૃત વર્ણન કરવાનું કામ તો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોને માટે જ રહેલું હોય એમ જણાય છે.

આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે આ દેહાણુઓ પેદા થાય છે અને નાશ પામે છે એમને જનનેન્દ્રિય હોતી નથી, પણ એક દેહાણુ જ્યારે બૂબ મોટું થાય છે ત્યારે તે વિભક્ત થાય છે અને એ રીતે એકના બે દેહાણુ બને છે. પહેલા તો અસલ દેહાણુ ફૂટતું જાય છે, પછી એમ કરતા કરતા તેને બે પાસે મોઢા થવા માટે છે અને તેમને જોડનારો વચ્ચે એક પાતળો લાગ રહી જાય છે. થોડીવાર પછી તે તૂટી જાય છે એટલે બે દેહાણુઓ જૂદા પડી જાય છે. વળી પાછાં આ બેમાંથી ચાર, અને ચારમાંથી આઠ, એમ એમની ઉત્પત્તિ ચાલુ જ રહે છે.

શરીરની અંદર પુનર્ધર્ટનાની જે ક્રિયા સતતદિવસ ચાલુ રહે છે તેને આ દેહાણુઓ તરફથી પુષ્કળ મદદ મળે છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં ફરફાર થયાજ કરે છે, તેના રેસાઓ પળે પળે બદલાયાજ કરે છે. શરીરની ચામડી, અસ્થિ, વાળ, માંસપેશીઓ સૌની અંદર લાગલાગટ મરામત અને સુધારો વધારો ચાલ્યાજ કરે છે. જૂના નખને બદલે નવા નખને આવતા અંદર ચાર મહિના થાય છે પણ ચામડી તો એકજ મહિનાની અંદર નવી આવી જાય છે. શરીરનો દરેક ભાગ ઘસારો લાગવાથી જૂનો થતો જાય છે; તેના હર હમેશા મરામત થયાજ કરે છે અને નકામા બની ગયેલા અંશને બદલે નવો તૈયાર થઈને જોડવાય છે. આ કામ પાછળ મજૂર અને કારીગર દેહાણુઓ મંડી ગયેલા હોય છે અને તેમનું કામ પણ ચાલું જ ચિત્તમનનક છે. નાના નાના કારીગરો

કરોડોની સંખ્યામા શરીરની અદર બધે ધુમતા ફરે છે અથવા તો એક જગ્યાએ બેસીને શરીરના નકામા રેસાઓની જગ્યાએ નવા તૈયાર કરે છે અને જૂના તથા નકામા થઈ જવાથી શરીર-ચંત્રને નડતરરૂપ થએલા રહી રેસાઓને બહાર ધકેલી મૂકે છે.

નીચી કોટીના જીવોમાં કુદરતી રીતે સાહુજિક મનને કામ કરવા માટે પૂરેપૂરો અવકાશ મળે છે; પણ જેમ જેમ જીવ ક્રમવિકાસની શ્રેણીમાં ઉત્તરોત્તર ઉંચી યોનિમાં જન્મ ધારણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ સાહુજિક મનનું ક્ષેત્ર વધારેવધારે સંકુચિત બનતું જાય છે. દૃષ્ટાંતરીકે કરચલા તથા એવાં બીજા ક્ષુદ્ર જાતિના જીવડાં નવા નળ, આંગળાં અને પગ પણ પેદા કરી શકે છે. ગોકળગાય તો પોતાના માથાના અમુક ભાગને પણ નવેસરથી પેદા કરી શકે છે અને આંખ કૂટી જાય તો તેને ઠેકાણે નવી આંખ ઉત્પન્ન કરી લે છે. કેટલીક જાતની માછલીઓ નવી પૂંછડી પણ ઉગાડી શકે છે. સાલેમાન્ડર માછલી અને ગરોળીઓ નવાં પૂંછડાં, હાડકા, માંસપેશીઓ અને કરોડના પણ કેટલાક ભાગને નવા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. છેક નીચી કોટીનાં જીવોમાં તો એટલી બધી શક્તિ છે કે તેઓ ગુમાવેલા અવયવોને નવેસરથી બનાવી દે છે અને તેમના શરીરનો એક નાનકડો અંશ પણ રહી ગયો હોય તો તેમાંથી પોતાના બધા અવયવો ઉગાડી, હુતાં તેવાં બની જાય છે. જીવનશ્રેણીનાં પગથીઆ ઉપર જેમ જીવ ઉંચે ચડતો જાય છે અર્થાત નીચ જંતુઓમાંથી વિશેષ બુદ્ધિશાળી પ્રાણીની જાતિમાં જીવ દાખલ થતો જાય છે, તેમ તેમ તેની આ શક્તિ ઓછી થતી જાય છે. વળી મનુષ્ય સૌથી ઉંચી કોટીનો જીવ હોવાથી તેણે તો આહારવિહાર વગેરેમાં ખોટી અને હાનિકારક ટેવો દાખલ કરીને ઉપર કહેલી શક્તિઓનો ઘણો મોટો ભાગ ગુમાવી નાખ્યો છે. કેટલાક યોગસિદ્ધ મહાત્મા પુરુષોએ ઘણાં આશ્ચર્યજનક કામો કરી બતાવ્યાં છે અને કોઈ પણ મનુષ્ય ધીરજ રાખીને પ્રયત્ન કરતો રહે તો તે પણ પોતાના સાહુજિક મન અને દેહાણુઓ ઉપર અધિકાર બેસાડીને શરીરના રોગગ્રસ્ત અથવા નિર્બળ અવયવને ફરીથી હુતો તેવો સારો બનાવી શકે.

શરીરને થતા હરકોઈ વ્યાધિને મટાડવાની શક્તિ સાધારણ મનુષ્યમાં પણ છે અને એ શક્તિ જીવનપર્યંત કાયમ રહે છે; પણ ઘણાખરા લોકો તે તરફ લક્ષ આપતા નથી. દાખલાતરીકે શરીરના ઉપર જખમ થયો હોય તો તે જગ્યાએ કેવી રીતે રૂઝ આવે છે તે જરા તપાસીએ. જખમની જગ્યાએ

નવી ચામડી આવીને ઘાને કેવી રીતે પૂરી નાખે છે એ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી બીના છે આ વાત ઘણીજ સાધારણ હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન જતુ નથી, પણ એ ક્રિયા એટલી બધી આશ્ચર્યજનક છે કે તેનું ધ્યાન-પૂર્વક અવલોકન કરી વિચાર કરી જોતાં સાધારણ જખમ રૂઝાવવામા કેટલી અદ્ભુત ચેતનશક્તિ કામે લાગે છે તેનો ખ્યાલ સહજ આવી શકશે

ધારો કે એક માણસના શરીરને કાંઈ વાગ્યું અર્થાત્ તેના શરીર ઉપર કશાનો કાપ પડ્યો છે અથવા તો કોઈ કંઈ વસ્તુ વાગવાથી ચીરો પડ્યો છે. રેસા, તાંતુઓ, લોહીની નસો, રસોત્પાદક માસખંડ, માસપેશીઓ અને વધારે ઇંજ થઈ હોય તો હાડકું પણ ખડિત થઈ જાય છે અને એ બધાંની એકતા તૂટી ગઈ હોય છે. જખમમાથી લોહી વહેવા લાગે છે, તેથી ઘાનો ચીરો પહોળો થતો જાય છે અને શરીરને ભારે દર્દ થાય છે. રાત્રી તુદારા આ સમાચાર મગજમા પહોંચી જાય છે અને “મદદ મોકલો” “મદદ મોકલો” એવી માગણીના સંદેશ મગજ તરફ આવ્યા કરે છે. તરતજ સાહજિક મન તરફથી શરીરમાં બધે તાકીદના હુકમો છૂટવા માડે છે; શરીરની મરામત કરનારી દેહાણુઓની ટુકડીઓ ઉપર એ હુકમ પહોંચી જાય છે અને તરતજ તેઓ ટોળાબંધ થઈ ત્વરાથી જખમની જગ્યાએ હાજર થઈ જાય છે. એમના આવી પહોંચતા પહેલાં શરીરમા પેસી ગયેલા બાહ્ય પદાર્થો, જેવાં કે કચરો, ધૂળ તથા જાંતુઓ-એ સર્વને લોહી વહી વહીને બહાર ખેંચી કહાડતું જાય છે અથવા તો તેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; કેમકે એ પદાર્થો વાગેલી જગ્યાએ ભરાઈ રહે તો ઝેર ઉત્પન્ન કરે. લોહીને જ્યારે બહારની હવા અડકે છે ત્યારે તે ઘટ્ટ બનવા માડે છે અને થોડીવારમા સરેસના જેવા ઘાડા લસલસતા પદાર્થ જેવું બની જાય છે; અને જખમપર પોપડો બાઝવા માટે જે પદાર્થ તેના પાયાને ઠેકાણે જોઈએ તે આ રીતે તૈયાર થાય છે. આ બાબુએ મરામત કરનારા કરોડો દેહાણુઓ ટોળાબંધ દોડતા ચાલ્યા આવે છે અને તૂટેલા રેસાઓને સાંધવા મંડી પડે છે. આ કામમાં તેઓ આશ્ચર્યજનક કુશળતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠા બતાવે છે. ઘાની બેઠ બાબુઓથી રેસા, તાંતુઓ, લોહીની નસો વગેરેના દેહાણુઓ પોતાનું કદ વધારતાં જાય છે અને એ રીતે કરોડો નવાં દેહાણુઓ તૈયાર થાય છે. આ બેઠ દેહાણુઓની હાર પોતપોતાની જગ્યાઓથી આગળ વધતી વધતી જખમના મધ્ય ભાગમાં મળી જાય છે. શરૂઆતમા તો આ દેહાણુઓનું વધવું કાયદાવિરુદ્ધ અને નિષ્પ્રયોજન જેવું જણાય છે;

પણ થોડીજવારમાં શરીરનું નિયમન કરનાર ચેતના અને તેના અધીનસ્થ કેન્દ્રોની કૃતિ નજરે પડે છે. લોહીની નસોનાં દેહાણુઓ ઘાની સામી બાબુનાં પોતાના જેવાં દેહાણુઓ સાથે મળવા માટે છે અને એ રીતે લોહીને વહેવા માટે નવી નસ તૈયાર થાય છે. સાધનારાં દેહાણુઓ પોતાના સજ્જતીય દેહાણુઓ સાથે ભળી જઈ ચારે બાબુઓથી જખમને પૂરવા માટે છે. જ્યાં જ્ઞાન તંતુઓ તૂટી ગયા હોય છે, ત્યાં આગળ તેમના દેહાણુઓ ઝીણા વાળ જેવા રેસાને આગળ લંબાવતાં જાય છે અને ધીમે ધીમે સામી બાબુના રેસા સાથે જોડાઈ જઈ સમાચાર લઈ જવા લાવવા માટે નવો જ્ઞાનતંતુ તૈયાર થાય છે. જ્યારે અંદરની બાબુનું સમારકામ પૂરું થાય છે, એટલે લોહીની નસો, જ્ઞાનતંતુઓ, સાંધણુકામ કરનારા રેસા વગેરે દુરસ્ત બની જઈ પોતપોતાનું કામ કરવા જેવા થઈ જાય છે ત્યારે ચામડીના દેહાણુઓ પોતાનું બાકી રહેલું કામ કરવા મંડી પડે છે. જખમની ઉપર નવી ચામડી તૈયાર થાય છે એટલે છેવટે ઘા પૂરાઈ જઈ ઉપરનો પોપડો ઉખડી જાય છે. આ બધું કાર્ય એવું તો બુદ્ધિપૂર્વક અને વ્યવસ્થાસર થતું આવે છે કે તે જોતાં તેમાં રહીને કામ કરનાર ચેતનશક્તિનો ચમત્કાર અત્યક્ષ થાય છે. ઘા રૂઝાવાનું કામ સાધારણ હોવા છતાં ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરનારને તે સર્વવ્યાપક પ્રકૃતિની ચેતનશક્તિનું દર્શન કરાવે છે અને પ્રકૃતિને તેનું કાર્ય કરતી જોવાની ઉમદા તક પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ તો પોતાનો પડદો ખસેડી લેવા અને આપણને તેના કાર્યાલયના અંદરના ભાગમાં ચાલતી ક્રિયાઓ બતાવવાને સદાએ રાજી હોય છે; પણ આપણેજ મૂર્ખ અને કમનસીબ છીએ કે તેના નિમંત્રણની પરવા કર્યા વગર ભટકતા ફરીએ છીએ અને મૂખાઈભરેલી વાતો તથા હાનિકારક કામો પાછળ આપણી શક્તિ ખર્ચી નાખીએ છીએ.

આટલે સુધી તો દેહાણુઓનું તથા તેમનાં કાર્યનું વિવેચન થયું. દેહાણુનું મન ચિત્તના બહુત્ ભંડાર, સર્વવ્યાપક મનનો એક અંશ છે અને બધાં દેહાણુઓના કેન્દ્રના મન સાથે તે સંકળાએલું છે તથા તેનાદ્વારા પ્રેરિત થવા કરે છે. આ કેન્દ્રનું મન તેના કરતા ઉચ્ચ મનને તાબે છે અને એકપર એક દરજ્જે ચડતા ચડતા આપણે મનુષ્યના સાહજિક મન પાસે આવી પહોંચીએ છીએ; પણ દેહાણુનું મન બીજાં બે તરવોની મદદવિના પ્રગટ થઈ શકતું નથી અને તે તરવો દ્રવ્ય અને પ્રાણ છે. એક તો સારી રીતે

પચેલા અન્નમાંથી તાજી સામગ્રી ગ્રહણ કરવાની તેને જરૂર પડે છે. એ સામગ્રી-માથી તે પોતાને પ્રગટ થવા માટે જરૂરનું સ્થૂળ સાધન ઘડી લે છે. તે ઉપરાત તેનામા ગતિ પેદા થાય અને તે પોતાનું કાર્ય કરી શકે તેટલા માટે તેને પ્રાણ અર્થાત્ જીવન-શક્તિની પણ જરૂર પડે છે. જીવનત્રિપુટી—મન, દ્રવ્ય અને શક્તિ—એ દેહાણુ તેમજ મનુષ્ય બેઉને માટે જરૂરના છે.

અન્નનું સારી રીતે પાચન કરવાની તથા એ પચેલા અન્નમાંથી તૈયાર થ-એલો પોષણકારક પદાર્થ લોહીને પૂરો પાડવાની કેટલી જરૂર છે તે વિષે ગયાં પ્રકરણોમા પૂરતું વિવેચન થઈ ગયું છે. એટલું થાય તોજ શરીરનું સમારકામ તથા નવા અ ગોની રચના થઈ શકે એ બાબત હવે ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી. વળી શરીરના દેહાણુઓ શરીરની મરામત તથા રચનામાટે પોષક પદાર્થનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, તેનાવડે પોતાના શરીરોની રચના કેવી રીતે કરે છે અને પછી શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પોતાની જાત-વડે નવું અ ગ કેવી રીતે તૈયાર કરે છે, તેનું વિવેચન આ અધ્યાયમા થઈ ગયું છે. એ દેહાણુઓ જાણે શરીર-રચનાની ઇંટો જેવાં છે. ખોરાકમાથી તૈયાર થએલા પોષક પદાર્થને તેઓ ચારે બાજુએથી વી ટળાઈ વળે છે અને એ રીતે તેઓ પોતાના શરીર ઘડતાં જાય છે. પછી તેઓ થોડોક પ્રાણ પણ શોષી લે છે અને આ રીતે સજીવ અને સશરીર બનીને જ્યાં તેમની જરૂર હોય ત્યાં તેઓ ચાલ્યાં જાય છે, અને ત્યાં જઈને નવા રેસા, નવા તંતુ નવી નસો અને માંસપેશીઓની રચના કરે છે. જો દેહાણુઓને પોતાનાં શરીરની રચના કરવા જેટલું દ્રવ્ય ન મળે તો તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે નજ કરી શકે, અથવા તો તેમનું અસ્તિત્વ પણ નજ સંભવે. જેઓ શરીરે તવાઈ ગયા છે અથવા જેમને અન્નમાંથી પૂરતું પોષણ નથી મળી શકતું, તેમના શરીરમાં જોઈએ તેટલાં દેહાણુઓ હોતા નથી અને તેથીજ કરીને તેમનું શરીર-ચંત્ર પોતાનું કામ કરી શકતું નથી. દેહાણુઓને તેમનાં શરીર ઘડવા માટે પૂરતું સ્થૂળ દ્રવ્ય મળવું જોઈએ, અને તે આપવાનો રસ્તો એજ કે ખોરાક-દ્વારા શરીરને પૂરતું પોષણ આપ્યા કરવું. એ ઉપરાત પ્રાણ પણ હોવો જોઈએ. જો શરીરની અંદર પૂરતો પ્રાણ નહિ હોય તો આ દેહાણુઓને પૂરતું ચેતન નહિ મળે અને આખા શરીરમાં મન્દી આવી જશે.

કોઈ કોઈ વાર મનુષ્યે પોતાની બુદ્ધિના દબાણથી સાહજિક મનને ધ-મકાવીને એવું વિઠળ બનાવી દીધું હોય છે કે તે કેટલીક વાર મનુષ્યબુદ્ધિએ

પ્રેરેલા તદ્દન મૂર્ખાઈભરેલા વિચાર અને શંકાઓ ગ્રહણ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં તે પોતાનું કાર્ય યથોચિત રીતે કરી શકતું નથી; તેમ બળવાન દેહાણુઓ પણ તેનાથી પેદા થતાં નથી. આવી સ્થિતિ થયા પછી ન્યારે બુદ્ધિને ખરી વસ્તુસ્થિતિનું ભાન થાય છે, ત્યારે તે પોતાની પાછલી ભૂલો સુધારવાની ઈચ્છા બતાવે છે અને સાહજિક મનને ધીરજ આપવા માંડે છે કે: “તું તો તારું કર્તવ્ય બહુ સારી રીતે સમજતી દેખાય છે. હવે તને તારા પ્રદેશમાં કોઈ પણ પ્રકારની દબલવગર કાર્ય કરવાની તક મળશે.” વળી એ ઉપરાંત તે દિલાસાના, ઉત્તેજનના, વખાણના ઉદ્ગારો પણ પ્રકટ કરે છે કે જેથી કરીને સાહજિક મનનો તેના ઉપર ફરીથી વિશ્વાસ દઢ થાય. આમ થવાથી વિકળ બની ગયેલું સાહજિક મન પણ પુનઃ ચિત્તસ્થૈર્યને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની જવાબદારીનું કામ ઉપાડી લેવાની તૈયારી કરે છે. કોઈ કોઈવાર સાહજિક મન પોતાના માલિકના અથવા તેની આસપાસના માણસોના પૂર્વરચિત વિપરીત વિચારોથી એવું ગભરાઈ ઉઠ્યું હોય કે તેને અસલ સ્થિતિએ આવતાં ઘણો સમય લાગી જાય છે એવી દશામાં ઘણીખરી વાર એવું અન્યું હોય છે કે કેટલાક તાબાનાં દેહાણુઓ બળવા-ખોરોની માફક મુખ્ય મનની આજ્ઞાઓનું પાલન કરવાની તત્પરતા બતાવતાં નથી. આવી અવસ્થામાં જ્યાં શરીરની અદર હુર્વ્યવસ્થા અને અરાજકતા ફેલાઈ રહ્યા છે, ત્યાં વ્યવસ્થા અને સુશાસન પ્રવર્તાવવા માટે મનુષ્યના દઢ સંકલ્પની અને મક્કમ આજ્ઞાઓની જરૂર પડે છે. એટલું જરૂર યાદ રાખજો કે દરેક અવયવમાં, દરેક ઇન્દ્રિયમાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ચેતના રહેલી છે અને દઢ સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રબળ આજ્ઞાના પ્રતાપથી શરીરમાંની હુર્વ્યવસ્થા ઘણીખરીવાર સુધર્યા વગર રહેતી નથી.

અધ્યાય ૨૪ મો

અસ્વાયત્ત અવયવોપર અધિકાર

માનવશરીર નાનાં નાનાં કરોડો દેહાણુઓનું ગનેયું છે તે વિષે પાછલા અધ્યાયમા પૂરતું વિવેચન થઇ ગયું છે. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે પ્રત્યેક દેહાણુને કામ કરવા પૂરતું દ્રવ્ય—શક્તિ મેળવવા માટે પ્રણીત ક્રિયિત્ અંશ—અને તેનું કામ કરવામા બુદ્ધિનો પણ ખપ પડે છે, તે માટે થોડોક બુદ્ધિનો અશ—એ ત્રણે તત્ત્વો આપેલા છે. વળી પ્રત્યેક દેહાણુ તેના અમુક કુળની અથવા સમૂહની સાથે સંબંધ રાખે છે; અને તેની ચેતના એના એ સમૂહનાં બીજાં દેહાણુઓની ચેતના સાથે પૂર્ણ સંપર્ક રાખે છે. એ સર્વની ચેતનાના સમન્વયવડે આખા સમૂહની ચેતનાનું સ્વરૂપ ઘડાય છે. એ સમૂહ પણ તેનાથી કોઈ મોટા સમૂહનું અંગ હોય છે અને એમ પગલે પગલે આગળ વધતા આખા શરીરના ઉપર રાજ્ય કરનાર સાહજિક મન સુધી આપણે આવી પહોચીએ છીએ. આ સમૂહો ઉપર શાસન કરવાનું કામ સાહજિક મનનું છે અને જો મનુષ્યની બુદ્ધિ તેના કામમાં હસ્તક્ષેપ ન કરે તો તે પોતાનું કામ ઘણીજ સારી રીતે કર્યે જાય છે, પરંતુ બુદ્ધિ કોઈ કોઈવાર પોતાના ભય અને શંકાના ખોટા ખ્યાલ સાહજિક મન સુધી મોકલી દે છે અને તેને બિચારીને મૂઠ, વિકળ બનાવી દે છે. વળી કોઈવાર મનુષ્યબુદ્ધિ સ્થૂળદેહને નિયમમા રાખવા માટે દેહાણુઓની ચેતનાને વિપરીત અને પ્રતિકૂળ દેવો ગ્રહણ કરાવે છે, તેથી પણ સાહજિક મનના કાર્યમા વિક્ષેપ આવે છે. દાખલાતરીકે આપણે બંધકોશની ઉત્પત્તિનો વિચાર કરીએ. મળાશયના દેહાણુઓ મલોત્સર્ગ કરવાની જરૂરીઆતનો પોકાર ઉઠાવી રહ્યાં હોય છે તે છતાં બુદ્ધિ બીજા કામમા રોકાયેલી હોવાથી તે શરીરને સાહજિક મનની મલત્યાગ કરવાની આજ્ઞા પાળવા દેતી નથી, તેવીજ રીતે મન પાણીની માગણી કરી રહ્યું હોય છે તોપણ તે માગણી તરફ લક્ષ આપવા દેતી નથી. આનું પરિણામ એ થાય છે કે સાહજિક મન તેને કરવામાં આવતી આજ્ઞાઓનું પાલન કરી શકતું નથી. તેમજ તે પોતે તથા દેહાણુઓના કેટલાક સમૂહો બેઉ ગભરાઈ જાય છે અને શું કરવું તેની તેમને સમજ પડતી નથી. આથી કરીને સ્વાભાવિક દેવોને ઠેકાણે ખોટી દેવો ઉભી થાય છે. વળી કોઈ કોઈવાર કેટ-

લાંક દેહાણુઓના સમૂહો તો એક જાતનો બળવોજ ઉઠાવતાં જોવામાં આવે છે. તેમની સ્વાભાવિક ડક્યામાં નડતર થએલી હોય છે અને કુદરતી ટેવોને ઠેકાણે તેથી વિપરીત ટેવો તેમના ઉપર ઠોકી બેસાડવામાં આવેલી હોય છે, તેને લીધેજ આ બધી ગરબડ ઉભી થએલી હોય છે, એમાં કશો સંદેહ નથી. કેટલીક વાર એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે દેહાણુઓના નાના સમૂહોમાંના કેટલાક એક જાતની હડતાલ પાડી બેઠા હોય છે અને કોઈવાર એ હડતાલમાં નાના સમૂહની સાથે મોટા સમૂહ પણ સામેલ થઈ જાય છે. જ્યારે તેમના ઉપર તદ્દન અપરિચિત અને અનુચિત ફરજો જોરજુલમથી લાદવામાં આવે છે, જ્યારે તેમની પાસેથી હઠઉપરાત કામ લેવામાં આવે છે, જ્યારે તેમને પૂરતું પોષણ આપવામાં નથી આવતું અથવા એવીજ જાતનો જુલમ તેમના ઉપર ગુજારવામાં આવે છે, ત્યારે આ દેહાણુઓ છેવટે કટાળીને બળવો કરે છે. ઉપર કહ્યા તેવા સંજોગોમાં આપણા મજૂરો જેવાં પગલાં લે છે, બરાબર તેવાંજ પગલાં શરીરની અંદરના મજૂરો—દેહાણુઓ પણ લેતાં જોવામાં આવે છે. આ બેઉ હડતાલીઆઓના વર્તનનું સામ્ય જોનારને તેમજ તેમની પરિસ્થિતિની પરીક્ષા કરનારને બેઉને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દે એવું છે. સવેળાએ એનો બદોબસ્ત કરવામાં ન આવે તો હડતાલ અગર બળવાનો એપ બીજા સમૂહોમાં પણ ફેલાઈ જાય છે; વળી જો બદોબસ્ત કરવામાં કયાશ રહી હોય છે તો દેહાણુઓ કામે તો વળગે છે પરંતુ પોતાની યોગ્યતાનુસાર ઉત્તમ કાર્ય કરવાને બદલે બેદિલીથી થોડુંક કામ આપે છે અને તે પણ તેમની મરજીમાં આવે તોજ. તેમને મળતા પોષણમાં વધારો કરવાથી, તેમના તરફ વિશેષ ધ્યાન દેવાથી તેઓ રફતે રફતે મૂળ હાલતપર આવવા લાગે છે; પણ સંકલ્પશક્તિ તરફથી મક્કમ હુકમ છૂટતાની સાથે બધા દેહાણુઓના સમૂહો પટોપટ ઠેકાણે આવી જાય છે. આ રીતે તેમની અંદર એટલી ત્વરાથી સુગ્ધવસ્થા અને શાંતિ ફેલાઈ જાય છે કે તે જોઈને બહુ નવાઈ લાગે છે યોગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓએ અસ્વાયત્ત અવયવો ઉપર ઘણો અજ્ઞયબ જેવો કાબુ મેળવેલો હોય છે; તે એટલે સુધી કે તેઓ પોતાના શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુ ઉપર સીધી રીતે અમલ ચલાવી શકે છે અલબત્ત, હિંદુસ્તાનના શહેરોમાં રખડતા કેટલાક નામધારી યોગીઓ માત્ર પેના પેદા કરવા માટેજ શરીરને લગતા પ્રયોગો કરી બતાવે છે. તેમણે તો હડયોગની કલ્યાણકારી વિદ્યાની અયોગતિ કરી છે, એટલુંજ તેમને માટે

હેવું બસ થશે.

અભ્યાસવડે બળવાન બનેલી સ કલ્પશક્તિ આ દેહાણુઓ તથા તેમના સમૂહો ઉપર સાધારણ ધારણાવડેજ અસર નીપજવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે, પણ એવી જાતના પ્રયોગોમા સફળતા મેળવતા પૂર્વે વધારે અભ્યાસ અને સાધનની જરૂરીઆત રહે છે. એ સિવાય બીજી રીત એ છે કે સાધક અમુક શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરી, તે વડે પોતાની સ કલ્પશક્તિને એકાગ્ર કરીને તેના વડે શરીરની અદર ધારેલી અસર પેદા કરી શકે છે પાશ્ચાત્ય લોકો જેને સ્વતઃસૂચના અને પ્રતિજ્ઞા અથવા ધારણા કહે છે તે આ રીતેજ દ્વંધવતી થાય છે અમુક શબ્દોના એકાગ્રતાપૂર્વક ઉચ્ચારણથી ચિત્ત અને સંકલ્પશક્તિ શરીરના પીડાતા ચોક્કસ ભાગ ઉપર સ્થિર થઈ જાય છે અને એ રીતે હડતાલ પાડી બેઠેલા દેહાણુઓના ટોળાંમા ધીમે ધીમે વ્યવસ્થા અને શાંતિ આવવા લાગે છે. એ રીતે જરૂર પડે તો પ્રાણ પણ મોકલી શકાય છે કે જેથી કરીને દેહાણુઓને વધારે શક્તિ મળી જાય છે. સાથે સાથે પીડાવાળા સ્થાનનું રુધિર પણ વધારે વેગથી વહેવા માડે છે તેથી કરીને દેહાણુઓને રચના તથા પોષણની વશેષ સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

શરીરના કોઈ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના ઉપર સારી અસર ઉપજવવા માટે દેહાણુઓને પ્રબળ આજ્ઞા આપવાનો બહુજ સરળ વિધિ હઠયોગીઓ પોતાના શિષ્યોને શીખવતા રહે છે, અને બીજા કોઈ પણ સાધનવગર માત્ર ચિત્તની એકાગ્રતાવડેજ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી આ વિધિનું પાલન કરવાની ભલામણ કરે છે. એ વિધિમાં બીજું કંઈજ નહિ પણ જે અવયવે અથવા ઈન્દ્રિયે બળવો ઉઠાવ્યો હોય તેની સાથે “વાત કરવી” અને કવાયત કરતા છોકરાઓને અથવા સિપાઈઓની ટુકડીને જેવી રીતે કવાયતના હુકમ આપવામા આવે છે તેવીજ રીતે શરીરના અવયવોને પણ હુકમ આપવા, એ હુકમ ઘણાજ સ્પષ્ટ અને દઢતાયુક્ત હોવા જોઈએ. એ અવયવો પાસે તમારે જે કામ હેવું હોય તે તેને સાફ સાફ કહેતા જાઓ અને એકની એક વાત બેચાર વાર સ્પષ્ટરીતે અને દઢતાપૂર્વક સંભળાવો. જેમ કોઈ રસ્તે જતા માણસ સાથે આપણે વાત કરવી હોય તો તેનું ધ્યાન ખેંચવા માટે આપણે તેના ખભા ઉપર ધીરેથી હસ્તસ્પર્શ કરીએ છીએ કે તરત તેનું લક્ષ આપણા તરફ ખેંચાય છે અને તે આપણી વાત સાંભળવા ઉભો રહે છે; તેવીજ રીતે પીડાતા અવયવ ઉપર ધીમેથી આંગળીના ટકોરા મારવાથી

અથવા થાબડવાથી ત્યાંનાં દેહાણુઓનું લક્ષ આપણી આજ્ઞા તરફ આકર્ષાય છે. અમારા કથનનો ભાવાર્થ એવો નથી કે દેહાણુઓને માણસની માફક કાન હોય છે અને તેઓ આપણી ભાષા પણ સમજી શકે છે, પરંતુ હકીકતમાં એવું બને છે કે હુકમની રીતે દઢતાપૂર્વક બોલવાથી તમારા બોલેલા શબ્દોના ભાવાર્થની માનસિક મૂર્તિ ઘડવામાં બહુ સહાયતા મળે છે અને એ ભાવાર્થની અસર સાહજિક મનની પ્રેરણાથી સહાનુભાવી નાડીઓદ્વારા ધારેલી જગ્યાએ પહોંચી જાય છે તથા દેહાણુઓના સમૂહને તથા દેહાણુ-વ્યક્તિને પણ તમારી આજ્ઞા મળી જાય છે. એમ થતાજ અમે હમણાં કહી ગયા તે પ્રમાણે શરીરના પીડાતા અવયવ તરફ પ્રાણ અને રુધિરનો પ્રવાહ આજ્ઞા કરનાર મનુષ્યના એકાગ્ર મનદ્વારા પ્રેરિત થઈને વિશેષ પ્રમાણમાં વહેવા માડે છે. મનોબળદ્વારા વ્યાધિ મટાડવાના પ્રયોગમાં પણ આજ પ્રમાણે આજ્ઞા અથવા સૂચન કરવામાં આવે છે અને તે સૂચનનો ભાવાર્થ દરેકનું સાહજિક મન ગ્રહણ કરે છે તથા જે ઠેકાણે દેહાણુઓએ અવ્યવસ્થા મચાવી હોય ત્યાં તેની અસર પહોંચાડી દે છે કદાચ કેટલાક વાચકને આ વાત હસવા જેવી લાગતી હશે પણ તેના સમર્થનમાં જોઈએ તેટલાં વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ આપી શકાય તેમ છે અને યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેહાણુઓને આપણી આજ્ઞા પહોંચાડવાની આ એક સારામાં સારી પદ્ધતિ છે. તેથી કરીને વાચકને અમારી ભલામણ છે કે આ પદ્ધતિની અજમાયશ કર્યા વગર તેની ઉપેક્ષા કરવી નહિ. સંક્રાંતિ થયાં કેટલીએ પરીક્ષાઓદ્વારા તેનું સત્ય પ્રમાણિત થઈ ચૂકયું છે અને એના કરતાં બીજી વધારે સારી રીત હજી જાણવામાં આવી નથી.

તમારા શરીરનો કાંઈ અવયવ જે પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે કરતો ન હોય તેના ઉપર જો તમારે તમારી માનસિક શક્તિનો પ્રભાવ અજમાવવો હોય અથવા તો અન્યના શરીર ઉપર એવાજ પ્રકારનો પ્રયોગ કરવો હોય તો તે અંગ ઉપર હાથ મૂકીને ધીરે ધીરે થાબડતા જવું અને તે અંગની સાથે વાત કરવા માંડવી. દાખલાતરીકે જો યકૃત બગડ્યું હોય તો તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને બોલવું કે “હો યકૃત ! સાંભળ. તારે તારું કર્તવ્ય આજ પછી સારી રીતે કરવુંજ પડશે. તું હમણા હમણા ઘણું સુસ્ત બની ગયું છે તે કંઈ નહિ ચાલે. આજથી તું તારું કામ કરવા લાગીશ એવી મને પક્કી આશા છે. ચાલ, બાઈ! સાવધાન થા, સુસ્તી ઉડાવી દે અને તારું કામ કરવા માંડી જા.” ઉપર કદા તેજ શબ્દો મનની માફક બોલવા જોઈએ અને તેની જગ્યાએ

બીજા શબ્દો નજ ચાલે એમ કહેવાનું તાત્પર્ય નથી. જે શબ્દો તમને સ્ફુરી આવે તે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામા કશી હરકત નથી. માત્ર જે કાંઈ બોલો તે આજ્ઞાના રૂપમા દૃઢતાસહિત બોલાવું જોઈએ. આજ રીતે હૃદયના વેગને પણ ઉત્તેજના આપી શકાય; પરંતુ એ કામ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવા જેવું છે. એનું કારણ એ છે કે હૃદયનાં દેહાણુઓ શરીરના બીજા ભાગના દેહાણુઓ કરતાં વિશેષ ચેતનાશક્તિવાળા છે અને તેથી તેની સાથે વધારે માનપૂર્વક વર્તન ચલાવવું ઘટે છે. હૃદયને માત્ર યાદજ દેવરાવવું જોઈએ કે “ તારી પાસેથી અમે વધારે સારા કામની આશા રાખીએ છીએ,” પરંતુ એ શબ્દો ઘણા વિવેકપૂર્વક કહેવા જોઈએ. ચક્રતની માફક એના ઉપર કડક હુકમ ચલાવાય નહિ. એના દેહાણુઓ બીજા અવયવોના દેહાણુઓ કરતાં વધારે ચેતનયુક્ત છે. ચક્રતના દેહાણુઓ સ્વભાવે જડ છે. તેમનામા ચેતન ઓછું છે. તેમનો સ્વભાવ કાંઈક અચ્ચરને મળતો છે, એમ કહી શકાય. હૃદયનાં દેહાણુઓ તેજ થોડાના જેવાં પાણીવાળાં અને ચાલાક છે. ચક્રત પોતાનું કામ ખરાખર ન કરે તો એને તો ગધેડાની માફક ધમકાવવુંજ. એનો ગધેડાનો સ્વાભાવ યાદ રાખવો. જઠરના દેહાણુઓ પણ ચેતન્યવાળાં છે, પણ હૃદયથી તેનો બીજો નંબર આવે. મળાશય બહુ નિમકહલાલ અવયવ છે. એ બિચારા ઉપર ઘણું જીલમ ગુજારવામાં આવે છે તોપણ એ ધીરજથી બધું સહન કરે છે. એને તમે એટલીજ આજ્ઞા આપશો કે મારે આવતી કાલથી રોજ આટલા વાગ્યે મળત્યાગ કરવાની મરજી છે. બસ, તમારે એને વખત બતાવી દેવો, અને પછી રોજ તેજ વખતે મળત્યાગ કરવા જવુંજ. એટલું કરશો તો થોડાજ દિવસમા તમને ખબર પડી જશે કે મળાશય તમારી આજ્ઞા ખરાખર નિયમસર ઉઠાવ્યેજ જાય છે, પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે એ બિચારાની સાથે ઘણું વખત થયા એવું ખરાખર વર્તન ચલાવવામા આવ્યું હોય છે કે જેથી એને તમારી આજ્ઞા ઉપર ભરોસો આવતાં કેટલોક સમય જોઈએ છે. એજ રીતે સ્ત્રીઓના માસિક ઋતુસ્થાવની અનિયમિતતા પણ ટાળી શકાય છે અને તેને પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમા મૂકી શકાય છે. નજરે જોઈ શકાય તેવો ફેરફાર થવા માટે કેટલાક મહિનાસુધી ધીરજ રાખવી જોઈએ. જે દિવસે ઋતુદર્શન થવું જોઈએ તે તારીખને યાદ રાખીને દરરોજ ઉપર બતાવેલી રીતે દેહાણુઓને ચેતના આપ્યા કરવી અને તેમને કહેવું કે: “હવે માસિક ધર્મને આટલા દિવસ બાકી રહ્યા છે. તમારે તૈયાર રહેવું તમે હમણા તમારું કામ કર્યું જાઓ,

કે જેથી કરીને વખત આવ્યે બધું ઠીકઠીક થઈ રહ્યું હોય.” જ્યારે વખત છેક નજીક આવી લાગે ત્યારે તેને કહેવું કે: “હવે થોડોજ વખત બાકી રહ્યો છે. તમારું કામ બરાબર કરતાં જાઓ.” જે કહેવું હોય તે દઢતાપૂર્વક, ગંભીરભાવથી અને બરાબર અંતઃકરણથી કહેવું. ઠકામશ્કરીની ઢબે કહેલા શબ્દોની કશી અસર થતી નથી. સ્ત્રીધર્મની અનિયમિતતાના કેટલાએ દાખલા આ રીતથી એકથી ત્રણ મહિનાની અંદર સારા થઈ જાય છે. કદાચ કોઈને આ હસવા જેવું લાગે, પરંતુ અમે તેમને એટલુંજ કહીશું કે તમે જાતે પરીક્ષા કરી જુઓ એટલે બંબર પડશે કે એમાં સત્ય છે કે નહિ. દરેક વ્યાધિને માટે જૂદી જૂદી ઉપચારપદ્ધતિઓ બતાવવાનો અહીં અવકાશ નથી; પરંતુ અત્યાર સુધી થએલા વર્ણન ઉપરથી પીડાના સ્થાન પર કયા અવયવનો અથવા કયાના દેહાણુસમૂહનો અધિકાર ચાલે છે, તે શોધી કહાડીને તેમને આજ્ઞા આપવી, અથવા કયા અવયવમાં બગાડો થયો છે તેની તમારાથી બરાબર ચિકિત્સા ન થઈ શકે તો કયા દુઃખ થાય છે તેની તો બંબર પડેજ. બસ, તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરતા જાઓ. તમારે દરેક વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના નામ જાણવાની પણ જરૂર નથી. બસ, દુઃખતી જગ્યા ઉપર હાથ મૂકીને તમારે માત્ર આજ્ઞાજ આપવી કે: “સાંભળજે. તારે આજથી.....” (એ અવયવને પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવવા માટે જે સૂચના-આજ્ઞા આપવી ઘટે તે દઢતાપૂર્વક આપવી.) વ્યાધિને કેમ દૂર કરવા તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી; માત્ર રોગ કેમ ન થાય અને શી રીતે વર્તવાથી સ્વાસ્થ્ય સચવાઈ રહે તે સમજાવવાનોજ અમારો ઉદ્દેશ છે, તોપણ બળવાખોર થઈ બેઠેલા અવયવોને કેવી રીતે ઠેકાણે લાવવા તે સંબંધી માહિતી આપવા માટે આટલું વિવેચન અપાઈ ગયું છે.

ઉપર બતાવેલી રીત તથા તેમા જે ફેરફાર કરવો ઘટે તે પ્રમાણે ફેરફાર કર્યાથી તમને તમારા શરીર ઉપર એટલો બધો અધિકાર પ્રાપ્ત થશે કે જે જોઈને તમને પોતાને પણ નવાઈ લાગશેજ. દાખલાતરીકે તમારું માથું દુખતું હશે તો તમે માથા ઉપર ચડી ગએલા રુધિરને નીચે ઉતારીને માથા નો દુખાવો એછો કરી શકશો. ઠંડા થઈ ગએલા હાથપગને તે તરફ લોહીનો વિશેષ સંચાર કરીને ગરમી આપી શકશો. અલ્પબત્ત, લોહીની સાથે થોડો ડાણુ પડ્યો ત્યાં જશેજ. લોહીના સંચારમાં સમતા લાવીને તમે ધારશો તો આખા શરીરને ગરમી આપી શકશો. એ રીતે થાકી ગએલા શરીરને

પણ વિશ્રાંતિ આપી શકશે. સારી વાત એ છે કે આ અધ્યાયમા બતાવેલી રીતની ધૈર્યસહિત અજમાયશ કરશે અને સારી રીતે જીવન ગાળવાનો અભ્યાસ પાડશે તો તમે એટલું સરસ પરિણામ લાવી શકશો કે કહેવાની વાતજ નહિ દુખતા અવયવને કથી જાતની આજ્ઞા આપવી, એની જો કદાચ તમને સમજ ન પડે તો માત્ર એટલું જ કહેવું કે “સાલજ, તું આજથી સારો થઈ જા. હું સ કદપ કરું છું” કે આ પીડા ટળી જાયો. હું ઈચ્છુ છું કે તું તારું કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા” આવી ને આવી કેટલીક વાતો દુખતા અવયવને કહેવી. અલબત્ત, એમા ધૈર્ય અને અભ્યાસની જરૂર તો છેજ પણ તે વિના કયા કામમા સફળતા મળે છે ?

અધ્યાય ૨૫ મો—પ્રાણવિષે વિશેષ વિચાર

આ પુસ્તકના પૂર્વના અધ્યાયોમા વાચકને અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રાણ હવા, ખોરાક અને પાણીમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શ્વાસ લેવાની, ખોરાક ખાવાની તથા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બાબતમાં સવિસ્તર માહિતી અમે આપી ચૂકયા છીએ. હવે એ વિષયમા તો કશું વિશેષ કહેવા જેવું અવશિષ્ટ રહ્યું નથી; પરંતુ આ વિષય સમાપ્ત કરતા પહેલાં હઠયોગના કેટલાક ઉંચા સિદ્ધાંતો તથા એ પ્રાણશક્તિની કેવી રીતે પ્રાપ્તિ કરવી અને શરીરમા એની કેવી રીતે વહેચણી કરવી, તેને લગતી કેટલીક કસરતો બતાવવાનું અમે ઉચિત માનીએ છીએ. હઠયોગના અભ્યાસની કુંચી જેને અમે “તાલયુક્ત શ્વાસ” એવું નામ આપીએ છીએ તેની પ્રક્રિયાનું અમે આ અધ્યાયમા વર્ણન કરવા માગીએ છીએ.

વસ્તુમાત્રમા સ્કુરણ અથવા કંપયુક્ત સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે નાનામા નાના પરમાણુથી માઠી મોટામા મોટા સૂર્ય સુધીના તમામ પદાર્થો કંપમય અવસ્થામા છે. કુદરતમા કોઈપણ પદાર્થ તદ્દન સ્થિર હાલતમાં તો છેજ નહિ. જો એકજ પરમાણુ કંપનીન થઈ જાય તો તે આખા જગતનો વિનાશ કરી નાખે. જગતનો સર્વ વ્યવહાર અનવરત સ્કુરણ અથવા કંપને આધારે ચાલી રહ્યો છે. જડદ્રવ્યના ઉપર શક્તિનું બળ લાગુ પડે છે, જેના પરિણામે નાના પ્રકારના રૂપ અને તેના અગણિત ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ એ બધાં રૂપો અને તેના ભેદ કાંઈ નિત્ય નથી. તેઓ બનવા માંડે છે તેજ પળે તેમ

ઉતરે છે અને આપણા શરીર પણ એજ કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને કંપાયમાન થાય છે. સ્વાભાવિક અવસ્થામા આપણે જીવનના મહાસાગરના તાલ અને કંપને ઝીલીએ છીએ અને તદનુસાર વર્તન ચલાવીએ છીએ; પણ કોઈ કોઈવાર જેમ ખાડીના મુખ આગળ કાદવનો ઢીમે જામી જઈ તેનું મુખ બંધ કરી દે છે અને સમુદ્રથી તેને અલગ કરી નાખે છે તેવાજ કેટલાંક કારણો ઉપસ્થિત થવાથી આપણા શરીરના તાલ પણ ખેતાલ થવા માંડે છે.

વાયોલિન નામના વાદ્યના એક સ્વરને બરાબર તાલયુક્ત રીતે વાર વાર વગાડવાથી તેના કંપમા એટલું બધું બળ જમા થાય છે કે જેનાથી આખો પૂલ તૂટી પડે છે, એ વાત તમે કદાચ સાંભળી હશે. વળી જ્યારે જ્યારે લશ્કરની ટુકડી પૂલ ઓળંગે છે ત્યારે “કદમ તોડો” અર્થાત્ હુમેશની માફક એક સરખા પગ ઉપાડવા નહિ, એવી આજ્ઞા આપવામા આવે છે. જો તેઓ એક સરખે પગલે ફર્ય કરે તો તેમના તાલયુક્ત કંપથી આખા પૂલને નીચે બેસાડી દે. તાલયુક્ત ગતિના આ બે ઉદાહરણોથી તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયાની શરીરના ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે સૌને સમજાઈ ગયું હશે. શરીર એ કંપને ઝીલે છે અને સ્પર્શશક્તિની સાથે એકતાનતા મચાવે છે. તેનાથી ફેફસામાં પણ તાલયુક્ત ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે તેમનું સ્પન્દન શરીરના કંપની સાથે એકતાનતા કરે છે, ત્યારે તેઓ સ્પર્શશક્તિનું ત્વરાથી પાલન કરે છે. જ્યારે શરીરની જેવી જોઈએ તેવી એકતાનતા થઈ જાય છે, ત્યારે પોતાના સ્પર્શના બળથી શરીરના કોઈપણ ભાગમા રુધિરનું સચલન વધારવાઘટાડવામા યોગીને કશી અડચણ નડતી નથી. એજ રીતે યોગી શરીરના અમુક ભાગમા પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વિશેષ પ્રાણનો સંચાર કરે છે અને તેમ કરીને શરીરને શક્તિ અને ઉત્તેજના આપતો રહે છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે તાલયુક્ત શ્વાસ લેવાથી યોગી જીવનમહાસાગરના કંપને ઝીલે છે અને તેથી પ્રાણશક્તિ ઉપર વિશેષ પ્રમાણમાં પોતાનો અધિકાર બેસાડે છે તથા તેને પોતાની મરજીને તાબે કરી લે છે. પછી એ પ્રાણને પોતાનું સાધન બનાવીને તેની મારફતે પોતાના વિચાર બીજાના તરફ પ્રેરી શકે છે તથા જેમના વિચારના આંદોલન તેમની સાથે એકતાનતા ધરાવતા હોય તેમને પોતાના તરફ આકર્ષી શકે છે. દૂરથી વ્યાધિ મટાડવા, પોતાના વિચાર અન્યને પ્રેરવા તથા તેના વિચાર ઝીલવા, માનસિક ક્રિયાઓથી વ્યાધિનું નિવારણ કરવું, તેમજ મેસ્મેરિઝમ વગેરે પ્રયોગો જેમના તરફ આજ-

કાલ પાશ્ચાત્ય જગત બારે કુતૂહલસહિત જોઈ રહ્યું છે તે બધા પ્રયોગ કરનાર જે તાલયુક્ત શ્વાસ લીધા પછી તે તે પ્રયોગનો પ્રારંભ કરે તો વધારે સફળતા મેળવે. તાલયુક્ત શ્વાસ લીધાથી મનોમગ્ન તથા પ્રાણશક્તિથી વ્યાપિ હર કરવાના કામમાં વિધાયકની શક્તિમાં ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત તાત્ત્વ સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સગીતનો કાંઈક પણ પરિચય છે તેમને તો તાલસહિત સા રી ગ મ યોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજુતીની જરૂર નથી. ખીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજ પડે તે માટે માપેલે ચોક્કસરખે પગલે ફર કરતા સિપાઈઓના “લેફ્ટ, રાઈટ, લેફ્ટ, રાઈટ, વન, ટુ, થ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની ભલામણ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવી શકશે.

પોતાના શરીરના તાલનું સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદયના થડકને આવારે કાળનું માપ કહાડે છે. જૂદા જૂદા માણસોનાં હૃદયના તાલ વધારેઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે, પરંતુ દરેક જણ પોતપોતાના હૃદયના થડકને ધોરણે તાલનું ખરૂં માપ કહાડી તાલયુક્ત શ્વાસ લઈ શકશે. જેમની નાડી ઉપર હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના થડકનો કાલ નક્કી કરી તેને ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, ૯, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬ એ પ્રમાણે નાડીના ઘળકા સમય મનુષ્ય જવાથી ૧ અને ૨ની વચ્ચે અને એજ પ્રમાણે બે ઘળકા સમય વચ્ચે કદત્રે કાલ વીતે છે, તેનો તમને થોડી વારમાં ખ્યાલ આવી જશે. આર્યવિદ દ્વયમાં આવી છ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ જેથી મનુષ્ય લઈ શકે, પરંતુ સામા અભ્યાસ પછી એ સમયની અદર ઘણો વધારો થઈ શકે છે.

(૧) સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું કોઈ આસન વાળીને ટટાર બેસો. છાતી, ગરદન અને માથું ખરાબર સીધી લોટીમાં રાખો અને ખભાને થોડાક પાછળ જવા દઈ હાથ જાંઘો ઉપર ગોઠવી દો. આ સ્થિતિમાં શરીરનો ભાર પાસળીઓ ઉપર આવે છે અને તેથી કરીને આ સ્થિતિમાં લાખા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે. જો છાતી અદરની ખાબુએથી દબાએલી રહે અને પેટ આગળ નીકળી આવે તો તાલયુક્ત શ્વાસનો પૂરેપૂરો લાભ નથી મળી શકતો, એ વાત યોગીઓ સારી રીતે જાણતા હોય છે.

(૨) ધીમે ધીમે પુર્ણશ્વાસ અંદર ખેંચો અને હૃદયના ધમકારાની સાથે છ માત્રા ગણતા જાઓ.

(૩) ત્રણ માત્રા થતા સુધી શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) છ માત્રા થતા સુધીમાં નાસિકાદ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો.

(૫) બધો શ્વાસ કહાડી નાખ્યા પછી ત્રણ માત્રાસુધી બહિર્કુલક કરો; અર્થાત્ શ્વાસ લીધા વિના બેસી રહો.

(૬) ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કેટલીક વાર કયે જાઓ પણ શરૂઆતમાં શ્રમિત ન થવાય તેની સંભાળ રાખજો.

(૭) જ્યારે આ કસરત સમાપ્ત થાય ત્યારે છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરજો. એનાથી તમને આરામ મળશે અને ફેફસાં સાફ થઈ જશે.

થોડો મહાવરો થયા પછી તમે શ્વાસ ખેંચવાના તથા મૂકવાના સમયમાં વધારો કરી શકશો અને એમ કરતાં કરતા તમે ૧૫ માત્રા સુધી વધી શકશો. સમય વધારતી વખતે એટલું સ્મરણમાં રાખશો કે પૂરક અને રેચકના કરતાં કુંભક અને બહિર્કુલકની માત્રા અડધીજ હોવી જોઈએ.

શ્વાસનો સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા-મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો; કારણ કે વધારે સમય સુધી વગરતાલે શ્વાસ ખેંચવામૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે. આ રીતે અભ્યાસ વધારતા જાઓ અને સાથે સાથે પ્રાણની ગતિના તાલનો અનુભવ કરતા જાઓ કે જેથી કરીને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી લાગણીનો અનુભવ તમારા આખા શરીરમાં થવા લાગે. આમાં થોડાક અભ્યાસની અને ધૈર્યની જરૂર છે પણ આ ક્રિયા સિદ્ધ કરતાં જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે બધા પરિશ્રમને વિસરાવી દેશે અને કસરતને સુખરૂપ અનાવી દેશે. યોગી ઘણાજ ધૈર્યવાન અને સંતોષી હોય છે અને એ જ શુભના

પ્રભાવથી તે મોટી મોટી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણને ઉત્પન્ન કરવાનો વિધિ

જમીન ઉપર સાદડી અથવા શેતરંજી પાથરીને અથવા ખાટલા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. શરીરનાં અંગેઅંગને શિથિલ-ઢીલાંઠસ બનાવી દો. સૌર્યકેન્દ્ર ઉપર અર્થાત્ જઠરના ખાડા આગળ, જ્યાં આગળથી પાંસળીઓ જૂઠી થવા લાગે છે ત્યાં આગળ તમારા હાથને ધીરેથી ગોઠવો. પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તાલચુકત શ્વાસ લો. જ્યારે હૃદયના ઘડકારાનો અને શ્વાસના સમયનો ખરાબર મેળ મળી રહે, ત્યારે મનમાં એવી ભાવના કરો કે દરેક શ્વાસની સાથે પ્રાણના ભંડારમાંથી ખેંચાઈને પુષ્કળ પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ તમારા શરીરમાં ખેંચાઈ આવે અને નાડીસંસ્થાનદ્વારા તેનું શોષણ થઈને સૌર્યકેન્દ્રમાં તેનો સંચય થતો રહે. શ્વાસ મૂકતી વખતે દરેક પ્રસંગે એવી ભાવના કરો કે પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ શરીરના અંગેઅંગમાં, એકે એક માંસપેશીમાં, પ્રત્યેક શિર અને ઘમનીમાં માથાથી પગના અંગુઠાસુધી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય; અંગેઅંગ નાડી એ નાડી અને કેન્દ્રકેન્દ્રની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે અને શરીરમાં સચ રાચર જીવનશક્તિનો સંચાર થઈ જાય. આ રીતે જ્યારે તમે તમારી સંકલ્પશક્તિનો ઉપયોગ કરતા હો, ત્યારે પ્રાણશક્તિના મોજા તમારા ફેફસાંમારફતે શરીરમાં દાખલ થતાં હોય અને સૌર્યકેન્દ્ર આગળ જઈને સ્થિર થતાં હોય એવી મનોમય મૂર્તિની કલ્પના કરતા રહેજો અને જ્યારે તમે શ્વાસ મૂકો ત્યારે તે વખતે શક્તિનો પ્રવાહ સૌર્યકેન્દ્રમાંથી વહન કરી શરીરમાં અધે ચાલ્યો જતો હોય એવી કલ્પના કરજો. સંકલ્પ કરતી વખતે અત્યંત મનોબળ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર તમે જે પરિણામ લાવવા ઇચ્છો છો તેમ થાય તેવી આજ્ઞા આપો અને તેમ થતું આવે છે એવી કલ્પના પણ સાથે સાથે કરતા રહો. બળપૂર્વક ઇચ્છા કરવા કરતાં માનસિક મૂર્તિની રચનાની સાથે શાંતિપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. બળપૂર્વક સંકલ્પ કરવાથી ઉલટો શક્તિનો ફેાકટ વ્યય થાય છે. ઉપર બતાવેલી કસરત બહુજ લાભદાયક છે. તેનાવડે નાડીસંસ્થાન સ્વસ્થ અને શક્તિમાન બને છે અને આખા શરીરને એક જાતની વિશ્રાંતિ મળે છે. મનુષ્ય શ્રમિત થઈ ગયો હોય અથવા જ્યારે તેની શક્તિ છેક ખૂટી જવા આવી હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી ખેલ્લ લાભ થાય છે.

રુધિર પ્રવાહમાં ફેરફાર કરવાનો વિધિ

સૂઘને અથવા બેસીને તાલયુક્ત શ્વાસ લેા અને શ્વાસ મૂકતી વખતે શરીરના જે ભાગમા તમારે રુધિરસંચાર કરવો હોય તે ભાગમા વધારે રુધિરનું વહન થાય એવો સંકલ્પ કરો. જે અવયવ અધૂરા રુધિરસ ચારથી પીડાતો હોય તેને ઉત્તેજિત કરવા માટે અથવા હાથપગ ઠંડા થઇ ગયા હોય તથા માથું દુખતું હોય તે મટાડવા માટે આ ક્રિયા ઘણી સહાય આપે છે. માથાના દુખાવામા તથા પગ ઠંડા થઇ ગયા હોય ત્યારે રુધિરનું વહન ઉપરથી નીચેની બાજુની તરફ ચલાવવાથી પગમા ગરમી આવે છે અને માથું હલકું થઇ જાય છે. જેમ જેમ લોહી નીચે આવતું જશે તેમ તેમ તમને પગમા ગરમી લાગવા માડશે. રુધિરસંચાર તમારા સંકલ્પને અનુસરે છે અને તાલયુક્ત શ્વાસ લેવાથી એ કાર્ય વિશેષ સરળ થઇ જાય છે.

પ્રાણશક્તિ ક્ષીણ થઈ હોય ત્યારે શુ કરવું ?

તમને માલૂમ પડે કે તમારી જીવનશક્તિ ક્ષીણ થતી આવે છે, ત્યારે તમારે તરતજ નવી શક્તિ શરીરમાં ભરી દેવીજ જોઇએ. એના માટે સર્વોત્તમ વિધિ આ પ્રમાણે છે:—બેઠ પગ એકબીજાને અડકે એમ બેસો અને બેઠ હાથની આગળીઓ એકબીજામા ભેરવી દો. આ રીતે એક પ્રકારની વિદ્યુતની બેટરી (મંડલ) તૈયાર થાય છે અને શરીરને છેડે આવેલાં અંગ—હાથ, પગ વગેરે દ્વારા વહી જતો પ્રાણ રોકાય છે. આટલું કર્યા પછી કેટલીએક વાર તાલયુક્ત શ્વાસ લેશો એટલે તમારા શરીરમા ફરીથી નવો પ્રાણ ભરાતો હોય એવો અનુભવ થવા માડશે.

મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાનો વિધિ

નીચે બતાવેલી કસરતથી યોગીઓ પોતાની મગજશક્તિને ખૂબ સતેજ બનાવે છે અને તેમ કર્યાથી તેઓની ચિત્તનશક્તિ ઘણીજ પ્રોજેક્ટ થતી જાય છે. મગજ અને નાડીસંસ્થાનની શુદ્ધિ કરવા માટે એ સર્વોત્તમ અને આશ્ચર્યકારક પ્રભાવવાળી માલૂમ પડી છે જેમનો ધર્મો માનસિક પરિશ્રમ કરવાનો છે, તેમને માટે તે ઘણીજ લાભદાયક છે. આ કસરતથી માનસિક વ્યાપાર કરવાની વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે એટલુંજ નહિ, પણ ભારેમાં ભારે માનસિક શ્રમ કર્યા પછી પણ આ ક્રિયાવડે તેમનું મગજ તાજું અને સ્વચ્છ થએલું જણાશે.

મેરુદડ ધરાધર સીધી લીટીમાં રહે એવી રીતે ટટાર એસો દષ્ટિ ધરાધર સામેજ રાખો. હાથને જાંઘની ઉપર ગોઠવી દો. પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લો, પણ એઉ નસકોરાદ્વારા શ્વાસ ન લેતા હાખા નસકોરાને અશુઠાથી બંધ કરી જમણા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો. પછી અશુઠો ઉપાડી ઘર્ષને જમણું નસકોરું આગળીવડે બંધ કરો અને હાખા નસકોરાદ્વારા શ્વાસ બહાર કહાડી નાખો. પછી જમણા નસકોરાને તેમનું તેમ બંધ રહેવા દઈ હાખા નસકોરાદ્વારા શ્વાસને અંદર ખેંચો અને તેને બંધ કરી જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો. આ પ્રમાણે વારાફરતી નસકોરામારફતે શ્વાસ લેતા જાઓ અને મૂકતા જાઓ. યોગીઓમાં આ ક્રિયા ઘણા જૂના વખતથી ચાલી આવેલી છે અને શ્વસનવિદ્યાની બધી કસરતોમા તે સૌથી મુખ્ય અને વિશેષ લાભદાયક છે. પાશ્ચાત્ય લોકો આ ક્રિયામાં જાણે યોગવિદ્યાનું બધુંજ રહસ્ય સમાઈ જતું હોય એમ માની જોડે છે. તેમનો ખ્યાલ તો ઘણે ભાગે એવો હોય છે કે યોગી માત્ર પલાંડી વાળીને જોડે છે અને વારાફરતી નસકોરા-મારફતે શ્વાસ લે-મૂક કર્યા કરે છે અને તે ઉપરાંત તે કશું કરતો નથી. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગવિષે પાશ્ચાત્ય પ્રજાની આવી ગેરસમજુતી દૂર થશે અને શ્વસનવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજીને તેના પ્રયોગના લાભ તેઓ લેતા થશે.

યોગીઓની સર્વશ્રેષ્ઠ માનસિક શ્વસનક્રિયા

આ ઉપરાંત યોગીઓને અતિપ્રિય એવી એક બીજી શ્વસનક્રિયા છે; તેનો તેઓ કોઈ કોઈ વાર પ્રયોગ કરતા જોવામાં આવે છે. ઉપલા મથાળામાં જે નામ લખ્યું છે, તેના જેવા ભાવાર્થનું સંસ્કૃત ભાષામાં તેનું નામ આપેલું છે. તેને 'સૌથી છેલ્લી આપવાનું' કારણ એ છે કે તેનો અભ્યાસ કરનાર તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં તથા માનસિક કંટપના અથવા ધારણા કરવામાં પાકો થએલો હોવો જોઈએ અને એ એઉ બાબતોમા પૂર્વે બતાવાઈ ગયેલી કસરતોવડે તૈયાર થયેલો હોવો જોઈએ. હિંદુયોગીઓમાં એક જૂની કહેવત ચાલી આવે છે કે: " જે યોગીઓ પોતાનાં અસ્થિમા થઈને શ્વાસ લે છે તેને ધન્ય છે " એ કહેવતવડે આ મહાપ્રાણુયામનું મૂળ તત્ત્વ ટુંકામાં સૂચિત થાય છે આ ક્રિયાવડે આખું શરીર પ્રાણથી ભરપૂર બની જાય છે અને સાથક આ ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહેશે ત્યારે તેના શરીરની માંસપેશીઓ, નાડીઓ, દેહાણુઓ, રેસા, તંતુઓ-સારાશમા શરીરના તમામ અવયવો સક્રિય બન-

પૂર બની ગયા હશે અને પ્રાણુ તથા શ્વાસના તાલના લયમા મગ્ન બની ગયા હશે. એનાથી આખુ શરીરય ત્ર શુદ્ધ બની જાય છે અને જેઓ લક્ષ્યપૂર્વક આ ક્રિયા કરે છે તેમને જાણે પોતાનું શરીરનવેસરથી ઘડાતું હોય અને માથાથી પગના અંગુઠા સુધીના તમામ અવયવો તાજ બની ગયા હોય એવો અનુભવ થાય છે. તે ક્રિયાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—

૧-શરીરને શિથિલ કરીને તદ્દન આરામથી સૂઈ જાઓ.

૨-ખરાખર તાલ ઝીલાતા સુધી તાલયુક્ત શ્વાસ લો.

૩-શ્વાસ લેતી વખતે તેમજ છોડતી વખતે એવી ધારણા કરો કે વાયુ પગના હાડકામાથી દાખલ થાય છે અને જતી વખતે તેમા થઈનેજ બહાર આવ્યો જાય છે, પછી હાથના હાડકામાથી, જઠરમાથી, જનનેન્દ્રિયમાંથી આવે છે અને જાય છે, એવી ધારણા કરો. પછી જાણે કરોડના હાડકામા થઈને વાયુ આવતો-જતો હોય એવી ધારણા કરો; પછી ચામડીના એક એક છિદ્રમાથી આવતો-જતો હોય અને આખુ શરીર પ્રાણુ અને જીવનથી ભરાઈ ગયું હોય એવી કલ્પના કરો.

૪-પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા લેતાંજ પ્રાણુનો પ્રવાહ સાત મર્મસ્થાનોમા વહેવડાવો. એ મર્મસ્થાનોના નામ નીચે આપ્યા છે; પશુ પ્રાણુનો પ્રવાહ એકલતી વખતે ઉપરની કસરતોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કલ્પના અવશ્ય કરવીજ.

(અ) કપાળમા, (વ) માથાના પાછલા ભાગમા, (ક) મગજના નીચલા ભાગમા, (ખ) સૌર્યકેન્દ્રમા, (ગ) પેટની નીચેના ખાડામા, એટલે કરોડની નીચેના ભાગમા, (ઘ) નાભિપ્રદેશમા અને (ચ) જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશમા.

પ્રાણુનો પ્રવાહ માથાથી પગ સુધી કેટલીક વાર ઉપર નીચે વહેવડાવી આ ક્રિયા સમાપ્ત કરો.

૫-છેવટે એક શોધકપ્રાણુચામ કરીને ઉઠી જાઓ



અધ્યાય ૨૬ મો-શિથિલીકરણવિજ્ઞાન



શરીરને શિથિલ કરવાની કળા હઠયોગનું એક મુખ્ય અંગ છે અને ઘણા યોગીઓ આ બાબતમાં ઘણુંજ લક્ષ અને સાવધાની રાખતા જણાય છે પહેલી દૃષ્ટિએ સાધારણ વાચનારને એમ લાગશે કે શરીરને ઢીલુ કેમ કરી દેવું, વિશ્રાંતિ કેવી રીતે લેવી, એવી સાધારણ અને સૌ કોઈ જાણતાજ હોય તેવી બાબતની ચર્ચા કરવાનું પ્રયોજનજ શું ? એ તો બધાને આવડેજ. અલબત્ત, આ કથન છેક અસત્ય નથી. શરીરને શિથિલ કરવાનો અને એ રીતે પૂરો આરામ લેવાનો પાઠ આપણને સૌને કુદરતે શીખવેલો છેજ, અને આ વિજ્ઞાન બરાબર શીખવા માટે નાના બાળકને ગુરુ બનાવવો જોઈએ. તેની પાસે કુદરતનું શિક્ષણ તાજું છે; પરંતુ ઉંમરના વધવાની સાથે આપણે નાના પ્રકારની કૃત્રિમ ટેવો શીખતા જઈએ છીએ અને પૂર્વની સ્વાભાવિક ટેવોનું આપણને વિસ્મરણ થતું જાય છે. આટલાજ માટે યોગીઓ પાસેથી ઉપદેશ લેવાનું મનુષ્યને માટે આવશ્યક થઈ પડ્યું છે

આ બાબતથી માણસો કેટલા બધા અજ્ઞાન છે, તેનો પૂરાવો સામાન્ય ડોક્ટરો પાસેથી મળી શકે છે; કારણ કે જ્ઞાનતત્ત્વના વ્યાધિઓનો મોટો ભાગ આ વિષયના અજ્ઞાનમાથીજ જન્મ લે છે.

વિશ્રામ અને શરીરને શિથિલ કરવાની ક્રિયા એ શરીરની કમજોરી અને સુસ્તીથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારની છે. સત્ય હકીકત એવી છે કે જેમણે શરીર ને શિથિલ કરવાની રીત સિદ્ધ કરેલી હોય છે તેઓ વધારે શક્તિમાન અને કાર્યદક્ષ બનેલા હોય છે. તેઓ પોતાની શક્તિને બરબાદ નથી કરતા પણ એકેએક હિલચાલનો હિસાબ કરીનેજ શક્તિનો ખર્ચ કરે છે

હવે શિથિલીકરણ એટલે શું તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. એનું ખરેખરે રહસ્ય સમજવા માટે પ્રથમ એનાથી તદ્દન વિપરીત ક્રિયા જેને “આ-કુચન” કહે છે તે શું છે તેનો વિચાર કરીએ. જ્યારે કોઈપણ માસપેશીની મારફતે આપણે કામ લેવા ઇચ્છીએ છીએ ત્યારે તેનું આકુચન કરવું પડે છે. અર્થાત્ તે માસપેશીને તંગ કરવી પડે છે. આ ક્રિયા કરવા માટે પ્રથમ મગજની પ્રેરણા જોઈ છે, તેની સાથે જરૂરનો પ્રાણ પણ તે સ્થાન તરફ વહન કરે છે અને ઈચ્છાશક્તિની આજ્ઞાનુસાર તે માસપેશી સંકુચિત થાય છે.

ગતિવાહક નાડીઓદ્વારા પ્રાણ તે સ્થાનપર ચાલ્યો આવે છે અને માંસપેશી-માં દાખલ થઇને તેના પોતાના અગ્રભાગ પાસે પાસે જોંચવાની પ્રેરણા કરે છે. આ રીતે જે અવયવને આપણે હલાવવા ચાહીએ છીએ તેના ઉપર જોર લાગુ પડતા તે કામ કરવા મડી જાય છે. દાખલાતરીકે ખડીઆમાં કલમ ઝોળવી હોય ત્યારે આપણી ઈચ્છાશક્તિ ક્રિયાના રૂપે પરિણામ પામે તે પહેલાં નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે. પ્રથમ તો જમણા હાથની અમુક માંસપેશીઓમાં તથા હાથ અને આંગળીઓમાં મગજની પ્રેરણાથી પ્રાણુ-નું વહન થાય છે. તેથી કરીને તે માંસપેશીઓ સક્રિયાઈ બને છે અને કલમને ખડીઆ આગળ લઈ જઈ તેમાં તેને ઝોળીને પાછી કાગળ સુધી ખેંચી લાવે છે. આવીજ જાતની ક્રિયા આપણી દરેક હિલચાલને અંગે થતીજ રહે છે. આપણે જાણીએ અગર ન જાણીએ પણ ઉપર કહી તેવી ક્રિયા થયા વગર ગતિ ઉત્પન્ન થઈ શકેજ નહિ. જ્યારે કોઈપણ ક્રિયા આપણે જ્ઞાનપૂર્વક કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ચેતનાશક્તિ સાહજિક મનને આજ્ઞા કરે છે. તે આજ્ઞાનું તે તત્કાળ પાલન કરે છે અને નિર્દિષ્ટ સ્થળે પ્રાણુનો પ્રવાહ મોકલે છે જે ક્રિયાઓ જ્ઞાનપૂર્વક થતી નથી તેની અંદર સાહજિક મન આજ્ઞાની રાહ જોતું નથી; પરંતુ પોતેજ બધી જવાબદારી લઈ લે છે. આજ્ઞા આપવાનું અને તેનું પાલન કરવાનું એક કામ પોતેજ કરી લે છે, પણ ક્રિયા જ્ઞાનપૂર્વક થએલી હોય या ન હોય તોપણ તેની અંદર પ્રાણુનો તો અમુક પ્રમાણમાં વ્યય કરવોજ પડે છે. હવે શરીરયત્રદ્વારા જેટલો પ્રાણુ સંચિત થાય છે, તે કરતાં જો વધારે પ્રાણુનો વ્યય થયાજ કરે તો પરિણામે મનુષ્યની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય અને છેવટે તે થાકીને લોથ જેવો બની જાય. શરીરની અમુક માંસપેશીને થાક લાગ્યો હોય તેનું કારણ આનાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારનું છે જ્યારે કોઈ માંસપેશીને રોજના મહાવરા ઉપરાતનું કામ કરવું પડે છે ત્યારે તેની આકુંચનક્રિયા વખતે તેના તરફ રોજના કરતાં વિશેષ પ્રાણુનું વહન થાય છે, તેથી તેને શ્રમ જણાય છે; પરંતુ અત્રે જે વાત થાય છે તે અમુક માંસપેશીના શ્રમની નહિ પણ આખા શરીરની શ્રમિત હાલતની છે.

માંસપેશીઓના આકુંચનદ્વારા તથા પ્રાણુના વહનથી જે શારીરિક હિલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું આપણે અત્યાર સુધી વિવેચન કર્યું; પણ એ ઉપરાત પ્રાણુનો વ્યય થવાનું અને માંસપેશીને ઘસારો લાગવાનું એક બીજું

પણ કારણ જોવામાં આવે છે. તે ઘણાખરાના જાણવામાં પણ નથી. અમારા વાચકો પૈકી જેઓ મોટાં શહેરોમાં વસનારા છે, તેઓ અમારા કથનનું તાત્પર્ય તરત સમજી જશે, કે પાણીના નળની ચકલી કોઈએ ભૂલથી ઉઘાડી મૂકી હોય તો તેમાંથી જેમ પાણી વહ્યા કરે છે, તેમ પ્રાણુને પણ દુર્ઘટ્ય હું મેશા થયાજ કરે છે. આ રીતે પ્રાણુની ખરબાદી ઘણાખરા લોકો કર્યાજ કરે છે. આપણે શરીરમાંથી નાહક પ્રાણ વહેવડાવ્યાજ કરીએ છીએ અને માંસપેશીઓને ફાગટનો ઘસારો આપ્યાજ કરીએ છીએ. એ રીતે માયાથી યગ સુધીના આખા શરીરચત્રને ક્ષીણ કર્યાજ કરીએ છીએ.

“ વિચાર ક્રિયાના રૂપમાં પરિણામ પામે છે ” એવું જે મનોવિજ્ઞાનનું સૂત્ર છે તે તો અમારા વાચકોથી અજ્ઞાત નહિ હોય. કોઈ પણ ક્રિયા થઈ શકે તે પહેલાં પ્રથમ તો વિચારમાંથી જન્મ પામનાર કાર્ય કરવા માટે જે ગતિ થવી જોઈએ તે ગતિ કરનાર માંસપેશીઓને હિલચાલ કરવાની મગજદ્વારા પ્રેરણા થાય છે; પણ તરતજ બીજો વિચાર આવતા જો આપણને એમ લાગે કે પ્રથમના સંકલ્પનો અમલ કરવો ઈષ્ટ નથી તો આપણે માંસપેશીની ગતિને શરૂઆતમાંથી અટકાવીએ છીએ. દાખલાતરીકે આપણને કોઈના ઉપર ક્રોધ પેદા થયો અને આપણે તેને મારવા તત્પર થયા; મનમાં મારવાનો સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતાંની સાથેજ મારવાની ક્રિયામાં વપરાતી હાથપગની માંસપેશીઓમાં પ્રારંભિક ગતિ ઉત્પન્ન થવા લાગી; પણ એ ગતિ ક્રિયાના રૂપમાં સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ થાય તે પહેલાં મનમાં વધારે રૂઠો વિચાર આવ્યો અને તેનાથી મારવાની ક્રિયાને રોકવાનો સંકલ્પ પેદા થયો. આ બધી વાત એક ઘણાજાં બની જાય છે. રોકવાનો સંકલ્પ થતાંજ બીજી માંસપેશીઓએ પહેલી માંસપેશીઓની ગતિને અટકાવી દીધી. આજ્ઞા કરવાની અને રોકવાની બંનેની ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થઈ ગઈ કે મનને એ બધી ગતિઓનું જ્ઞાન ન થઈ શક્યું, પણ મારવાની ઈચ્છાથી માંસપેશીઓમાં ગતિ તો શરૂ થઈ હતી એટલામાં અટકાવવાની ઈચ્છાએ તેનો અટકાવ કર્યો, જેથી એ ગતિ થોડીજ વારમાં સ્તબ્ધ થઈ ગઈ. આ કાર્યમાં વપરાયેલી શક્તિ વ્યર્થ ગઈ એ દેખીતું છે.

હવે આજ સિદ્ધાંતને કાર્યના પ્રદેશમાંથી વિચારના પ્રદેશમાં, અથવા સ્થૂળકાર્યમાંથી સૂક્ષ્મ કાર્યના પ્રદેશમાં લાગુ પાડીએ. જેવી રીતે અમુક કાર્ય કરવાના સંકલ્પની પ્રેરણાથી પ્રાણુની ગતિ માંસપેશી તરફ થઈ, તેવી રીતે નિરંકુશપણે, નકામો આગપંખ્ખળ વિચાર કરવામાં પણ થોડો થોડો પ્રામુખ્ય

વ્યય અને માસપેશી તથા નાડીઓનો ઘસારો થયાજ કરે છે. ગરમ પ્રકૃતિના, આકળા સ્વભાવવાળા અને લાગણીના આવેશવાળા માણસોની નાડીઓ હ-મેશા પ્રાણ અને શક્તિનું વહન કરવાનું કામ કરતીજ રહે છે અને અનિયંત્રિત, નિરંકુશ મનોદશાને પરિણામે તેમની માસપેશીઓ પણ તંગ ને તંગ હાલત-માંજ રહે છે. તેમને ઘડીભરનો વિસામો મળતો નથી, અને એ બધો પરિશ્રમ પાછો ફેાકટનોજ વિચાર કૃતિમા પરિણામ પામે છે અને હમણું આપણે કહી ગયા તેવા સ્વભાવવાળા માણસો વાર વાર પોતાના વિચારદ્વારા માસપેશીઓ તરફ એકવાર પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી ક્રિયાને અટકાવવા સારૂ ખાંટે ખીંજે પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. એ રીતે તેઓ નિરં-તર શક્તિનો વ્યય કર્યાજ કરે છે. એથી ઉલટું જેઓ સ્વભાવે કરીને અથવા અભ્યાસવડે શાત અને ધીર પ્રકૃતિના છે, જેઓ મનના વેગ ઉપર કાબુ રાખી શકે છે, તેમને આવા લાગણીના આવેશનો તથા તેનાં માઠા પરિણામનો કડવો અનુભવ લેવો પડતો નથી. તેઓ હમેશા સ્થિતપ્રજ્ઞની માફક સર્વદા મનની વૃત્તિઓને નિયમમાં રાખતા અને જગતના વ્યવહારમાં મચેલા હોવા છતાં શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. તેમના વિચારો લગામવિનાના ઘોડાની મા-ફક ઘોડાઘોડ કરતા નથી. તેઓ પોતાના વિચારોના સ્વામી છે, ગુલામ નથી.

સમય જતા આવેશના વિચારોને ક્રિયાનું રૂપ આપવાની અને પછી તેને અટકાવવાની ટેવ બંધાઈ જાય છે, એ ટેવ જૂની, ઘર કરી બેઠા જેવી થાય છે; એવાં માણસોની નાડીઓ અને માસપેશીઓ હમેશાં તંગ ને તંગ હાલતમાં રહે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે એમના શરીરમાંથી પ્રાણ અને જીવન-શક્તિ લાગલાગટ વહ્યાજ કરે છે એમની માસપેશીઓ હમેશાં તંગ હાલતમાં રહે છે, તે બતાવી આપે છે કે તેની અદર પ્રાણનો થોડોઘણો પ્રવાહ આવ્યાજ કરે છે અને એ પ્રાણને વહન કરવાના કામમાં તેમની નાડીઓ હમેશાં રોકા-એલીજ રહે છે આ પ્રસંગે અમને એક ભલી ડોશીમાની વાત યાદ આવે છે. તે એકવાર આગગાડીમાં બેસીને નજીકના કોઈ શહેરમાં જતી હતી. તેને ત્યાં પહોંચી જવાની એટલી બધી ઇંતેજરી હતી અને ત્યાં જવાના વિચારથી તેને એટલો આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો કે તેનાથી પોતાની જગ્યાએ નિરાંતે બેસી શકાતું પણ નહિ તે પાટલીની છેક કોર આગળ અધૂકડી બેઠી હતી અને ઇંતેજરીને લીધે તેનું શરીર આગળ નમી ગયું હતું. આવી સ્થિતિમાં તેણે ૧૬ માઈલની મુસાફરી કરી. તેનું મન આગગાડીને વધારે ત્વરાથી દો-

ડવા ઉત્તેજન આપી રહ્યું હતું. પોતાની મુસાફરી જલ્દી પૂરી થાય એવી તેની પ્રબળ આકાંક્ષા હતી,તેથી તેના સંકલ્પે સક્રિયરૂપ ધારણ કર્યું હતું અને પોતાના શરીરને શિથિલ કરીને નિરાતે આરામથી બેસવાને બદલે તે આખી મુસાફરી દરમ્યાન તંગ ને તંગ હાલતમાં બેઠી હતી.આપણામાથી ઘણા માણસો આ ડોસીની માફકજ વર્તન રાખે છે.કોઈ ચીજને જોતાંની સાથેજ ભારેઆતુરતા-પૂર્વક આપણે તેના તરફ આખું શરીર ખેંચી નાખીએ છીએ;અથવા તો કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરની માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાં રાખીએ છીએ. જોરથી મુઠીઓ વાળીએ છીએ,નાક અને જમર ચડાવીએ છીએ,જોરથી હોઠ પીસીએ છીએ, દાંતનીચે હોઠ દબાવીએ છીએ, દાંત પીસીએ છીએ અને એવી એવી કેટલાંએ નકામી ચેષ્ટાઓ કરીએ છીએ એ માનસિક દશાઓનાં સક્રિય સ્વરૂપ છે. તેનાથી પ્રાણુની ફેકટ બરબાદી થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી ઘણીએ કુટેવો લોકોમાં જોવામાં આવે છે. કોઈ તબલાં બજાવતા હોય તેમ ટેબલપર આંગળાં અક્ષત્યાજ કરે છે, કોઈ હાથપગના અંગુઠા હલાવ્યા કરે છે, કોઈ આંગળીઓ નચવે છે, કોઈ જમીનપર પગ ઠોક્યા કરે છે, કોઈ ચાગતા હોય તેમ દાંતની સાથે દાંત દબાવ્યા કરે છે, કોઈ નખ કરડે છે, તો કોઈ પેન્સિલ કરડે છે; આવી આવી ખોટી ચેષ્ટાઓથી પ્રાણુનો વ્યર્થ વ્યય થયાજ કરે છે.

માંસપેશીઓનું આકુંચન એટલે શું તે તો હવે આટલા વિવેચનથી સૌને સમજાયું હશે. હવે પાછા આપણે શિથિલીકરણનો વિચાર કરવા પ્રવૃત્ત થઈએ.

જે અવયવ શિથિલ થયા હોય છે,તેમાં પ્રાણુનો પ્રવાહ વહેતો નથી તડ-રસ્ત હાલતમાં શરીરના ધર્મે બજાવવા માટે બહુજ થોડો પ્રાણ શરીરના અવયવોમાં પ્રવાહિત થાય છે; પણ જ્યારે માંસપેશીનું આકુંચન થાય છે ત્યારે જે પ્રાણુનો પ્રવાહ તે તરફ વહે છે, તેની સરખામણીમાં આ હમેશાં વહેતા પ્રાણુનું પ્રમાણ અત્યંત અલ્પ છે. શિથિલ થવાથી માંસપેશીઓ અને નાડીઓને ખૂબ વિશ્રાંતિ મળે છે,અને પ્રાણુ વ્યર્થ રીતે વહી ન જતા સચિત થયા કરે છે. નાનાં બાળક અને જનનવરોને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકતાં શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ સમજાય છે. કેટલાક પુખ્ત ઉંમરના માણસોમાં પણ એ જોવામાં આવે છે. સુસ્ત, એટી માણસ એ શિથિલીકરણના ઉદાહરણરૂપ નથી. સુસ્તી અથવા જડતા અને શિથિલીકરણ એ બેની વચ્ચે ઘણો ફરક છે.શિથિલીકરણ તો ઉદ્યમની વચમાં થોડા કાળનો વિસામો છે કે જેથી કરીને થોડી મહેનતે અનુકામ થઈ શકે. સુસ્તી એટલે શિથિલતા નહિ પણ કામની કાયરતા છે અને

એનું પરિણામ અકર્મણ્યતાસિવાય બીજું શું હોય ?

જે માણસ શિથિલીકરણ અર્થાત્ શક્તિસંચયનુ રહસ્ય જાણે છે અને તેનો અમલ કરે છે, તે સૌથી વધારે ઉત્તમરીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. તે સોળ આના જેટલા પરિશ્રમથી સોળ આની કાર્ય કરે છે, તે પોતાની શક્તિ નથી ખરબાદ કરતો, નથી તેને ખગાડી નાખતો અથવા નથી તેને વ્યર્થ વહેવડાવી નાખતો. સાધારણ માણસો જેઓ આ નિયમથી અજ્ઞાત છે, તેઓ એક કામમા જેટલી શક્તિ ખર્ચી જોઈએ તે કરતાં ત્રણથી પચીસગણી વધારે શક્તિ ખર્ચી નાખે છે. શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ જાતના કામમાં તેઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે શક્તિની હાનિ કરે છે. તમને જો અમારા કથન-મા સંશય પડતો હોય તો તમારા કોઈ પરિચિત માણસને ધ્યાનપૂર્વક તપાસી જુઓ. તમને માલમ પડશે કે તે કેટલીએવાર નકામી હિલચાલો કરતો હોય છે તેના મનની વૃત્તિઓ ઉપર તેનો કાબુ નથી, તેને લીધે તેની શક્તિનો નાહક વ્યય થયા કરે છે.

યોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને પુસ્તકોમારફતે ઉપદેશ આપતા નહોતા. ભારતવર્ષમા ચોપડીઓમાથી શીખવવાનો રિવાજ ન હતો. પણ ગુરુને મોઢેથી સાબળીને શિષ્ય ઉપદેશ ગ્રહણ કરતો. ગુરુઓ કુદરતના અવલોકન, તથા ઉદાહરણદ્વારા શિષ્યોને શીખવતા. તેમ કરવાથી શિક્ષણનો ભાવાર્થ શિષ્યોના મનમા ઉઠા ઉતરી જતો. હકયોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને શિથિલીકરણનો ઉપદેશ દેતી વખતે ખિલાડી, ચિત્તા વગેરે એજ જાતિનાં જાનવરો તરફ તેમનું લક્ષ્ય ખેંચતા; કેમકે એ જાનવરો ત્યાંના જંગલોમાં ઘણા જોવામા આવે છે.

તમે કદિ ખિલાડીને આરામ લેતી દીડી છે ? ઉદરના દરની નજીકમા તેને લપ્પાઈને ઘેસી રહેતી તમે જોઈ છે ? જ્યારે તે આરામ લેતી પડી હોય છે, ત્યારે તમે જરા વધારે ધ્યાન આપીને નિહાળો. તે કેવી આરામભરેલી સુંદર હાલતમા શરીરને સંકોડીને પડી છે ? નથી તેની માસપેશીઓનું લેશમાત્ર આકુચન ! નથી તેમની તંગ હાલત ! તેની અદર રહેલી તમામ શક્તિ વિશ્રામ લેતી પડી છે, છતાં પણ તે હુમલો કરવા માટે હમેશા તૈયાર ને તૈયારજ છે. તે દેખાય છે સ્થિર અને ગતિહીન. જાણે મરી ગઈ હોય તેમ પડેલી છે; પણ જોતા રહેજો, વખત આવતાજ તે વિજળીની ઝડપથી છલંગ મારવાની. ખિલાડી જ્યારે આરામ લેતી હતી ત્યારે તેનામા ગતિ નહતી, માસપેશીઓનું

આકુંચન ન હતું તોપણ તે જીવંતપ્રાણીનો વિશ્રામ હતો-આગસુ એટીના પડી રહેવા કરતા તદ્દન જૂદાજ પ્રકારનો હતો. કોની માંસપેશીઓમા કંપ ન હતો, નાડીઓ તણાતી ન હતી અને અંગમાથી પસીનાનાં ટીપાં ટપકતા ન હતાં. ક્રિયાના અવયવો પ્રતીક્ષા કરવા માટે ખેંચાતા ન હતા. વ્યર્થ પરિશ્રમ અને આકુંચનનો અભાવ હતો. કાર્ય કરવા માટે બધી જરૂરની સામગ્રી તૈયારજ હતી અને કાર્ય કરવાનો અવસર ઉપસ્થિત થતાજ પ્રાણુ તાજી માંસપેશીઓ અને આરામ લેતી નાડીઓમા ત્વરાથી ચાલ્યો આવવાનો; અને કાર્યનો વિચાર સ્ફુરતાંજ વિજળીના ચંત્રમાંથી નીકળતા તણુખાની માફક ક્રિયા પ્રગટ થવાની.

હઠયોગીઓ સૌન્દર્ય, જીવનશક્તિ અને આરામ લેવાની રીતમાટે બિલાડીનું દૃષ્ટાંત આપે છે તે ઘણુંજ યોગ્ય છે.

હકીકત એવી છે કે જ્યાંસુધી શરીરને શિથિલ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઈ નથી, ત્યાંસુધી કામની અંદર ત્વરા અને સફળતા પણ નહિજ આવે. જે માણસ બધો વખત ચચળ અને અસ્થિર હાલતમા રહે છે, અકળાયા કરે છે, આવેશમાં આવી જાય છે, પગને ઉંચાનીચા કરીને અફાળ્યા કરે છે તે પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે નથીજ કરી શકતો. કાર્ય કરવાનો સમય આવી પહોંચ્યા પહેલાંજ તે પોતાની જાતને થકવી નાખે છે. જે સ્વભાવે શાંત છે, શિથિલીકરણનું મહત્ત્વ જે સમજે છે, આરામ લઈ જાણે છે તેના ઉપરજ કામનો આધાર રાખી શકાય. જેઓ સ્વભાવે ચચળ હોય તેમણે આ વાંચીને નાઉમેદ નજ થવું. જેમ બીજા ગુણુ અભ્યાસવડે કેળવી શકાય છે તેમ શિથિલીકરણ અને આરામ લેવાની આગડત પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેમને શિથિલીકરણનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મેળવવું હોય તેમને માટે આની પછીના અધ્યાયમા થોડોક સરળ ઉપદેશ આપવામા આવશે.



અધ્યાય ૨૭ મો—શિથિલીકરણના નિયમો

વિચાર જેમ ક્રિયામાં પરિણમ પામે છે, તેમ ક્રિયાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે એ બેઉ સત્યો એકબીજાની સાથે સંકળાએલાં છે. જેટલું સત્ય એકમાં રહેલું છે, તેટલુંજ બીજામાં પણ છે. મનની શરીર પર કેટલી બધી અસર થાય છે તે વિષે તો આપણે ઘણુંએ વાચ્યું છે અને સાંભળ્યું છે, પણ શરીરની સ્થિતિ, તેનામાં થતી વિકૃતિ—એ બધાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે, એ અગત્યની વાતનું વિસ્મરણ થવું ન જોઈએ. શિથિલીકરણના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવા માટે આ બેઉ સત્યો હુએમાં સ્મરણમાં રાખવાનાં છે.

માનસિક વિકારો શારીરિક ક્રિયાઓનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમાંથી માસ-પેશીનું આકુચન કરવાની કેટલીએ હાનિકારક, અને મૂર્ખાઈભરેલી ક્રિયાઓ જન્મ લે છે. આથી ઉદ્ભવે એમ પણ જોવામાં આવે છે કે શરીર તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવાથી આપણી કેટલીએ નહિ ઈચ્છવા જેવી માનસિક દશાઓ ઉત્પન્ન થાય છે અથવા તો તેમને ઉત્તેજન મળે છે જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ ત્યારે આપણો જુસ્સો જોરથી વાળેલી મુઠ્ઠીઓરૂપે પ્રગટ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જો આપણે હોઠ પીસવાની, ભવાં ચડાવવાની અને જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળવાની ટેવ પાડીશું તો તેમની માઠી અસર આપણા મન ઉપર એટલે સુધી થશે કે આપણે જરા જરામાં ગુસ્સે થઈ જઈશું. નેત્ર અને હોઠને હસવાની સ્થિતિમાં મૂકીને થોડીવાર સુધી એ ને એ સ્થિતિમાં રહેવા દેવાથી તમને ખરેખર હસવું આવે છે, એ પ્રયોગ તો ઘણાને યાદ હશે.

માસપેશીઓના આકુચન જેવી હાનિકારક, પ્રાણની વ્યર્થ ખરબાદી કરનારી અને નાડીઓને ઘસારો પહોચાડનારી ક્રિયા અટકાવવાને માટે સૌથી પ્રથમ તો શાંતિ અને વિશ્રામયુક્ત માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. એ સ્થિતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે જો કે પ્રારભમાં મુશ્કેલ તો જણાય છે, પરંતુ ચાલુ મહાવરો રાખ્યાથી પરિશ્રમનું શુભ ફળ અંતે મળ્યા વગર રહેતું નથી. ક્રોધ અને ચીડિયાપણાનો ત્યાગ કરવાથી મનની સમતા, પ્રસન્નતા અને એક પ્રકારની માનસિક વિશ્રાંતિની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ક્રોધ અને ચીડિયાસ્વભાવનું મૂળ કારણ ભય હોય છે અને ભય તથા વ્યગ્રતાને આપણે પ્રારભિક માનસિક દશાઓ માનતા આવ્યા છીએ, તેથી તે રીતે તેમનો

જય કરવા પ્રયત્નવાન થઈશું. યોગી શરૂઆતથીજ ક્રોધ અને ચીડીઆપણા ઉપર જીત મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે એની તમામ શક્તિઓ વિકસિત થયા પછી પણ તે હિમેશાં ક્ષોભહીન અને શાંત અવસ્થામાં રહે છે અને શક્તિ તેમજ પ્રતિભાની મૂર્તિરૂપ દેખાય છે. પર્વત, સમુદ્ર તથા એવાં બીજા સંયત શક્તિનાં સ્વરૂપોના જેવીજ અસર તે જોનારના મન ઉપર નીપજાવે છે. તેની પાસે જતાંજ ભાસ થાય છે કે આપણે શક્તિના કોઈ ભરપૂર અને સુવિશ્રાંત ભંડારની નિકટ ઉભા છીએ. ક્રોધ તો જાણે નીચ જીવો તથા તેમના જેવાંજ માણસોને યોગ્ય ક્ષુદ્ર મનોવિકાર હોય એમ યોગી માને છે. વિકસિત મનુષ્યને માટે ક્રોધ તદ્દન પ્રતિકૂળ અને અનૈ-સર્ગિક છે. તે ક્રોધને અલ્પકાળની ઉન્માદ અવસ્થા માને છે અને જેઓ પોતાના મન ઉપરનો કાબુ ગુમાવીને ક્રોધને વશ થાય છે તેમને તે દયાપાત્ર ગણે છે. ક્રોધવડે કોઈપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી અને શક્તિની ફેગટ ખરબાદી થાય છે તથા મગજ અને નાડીયંત્રને પ્રત્યક્ષ રીતે હાનિ પહોંચે છે. વળી ધાર્મિક પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને તો ભારે તુકસાન પહોંચે છે, એ કહેવાની તો બાજ્યેજ જરૂર હોય. આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે યોગી ભીરુ અને હિચકારો મનુષ્ય હોય છે. વાસ્તવિક રીતે યોગી ભયને તો જાણતોજ નથી. તેની શાંતિ તો શક્તિની દ્યોતક છે; નિર્બળતાની નિશાની નથી. અસાધારણ બળવાન પુરુષો હિમેશાં ધમંડ અને ખોટી ધમકીઓથી દૂર રહે છે, એ તમે કાદ જોયું નથી ? એ અપલક્ષણ તો જેઓ શરીરે નબળા છે અને છતાં માત્ર વાણીવડેજ પોતાને બળવાનમાં ખપાવવા માગે છે, તેમનામાજ હોઈ શકે. યોગી ચીડીઆપણાને પણ પોતાની માનસિક સ્થિતિમાથી દૂર કહાડી નાખે છે; કારણ કે તે પણ શક્તિનો નાશ કરવાની મૂર્ખાઈ છે. તેનાથી કદિ લાભ થતો નથી અને હાનિ તો સર્વદા થયાજ કરે છે. જ્યારે કોઈ વિચારણુયોગ્ય પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવાનો પ્રસંગ આવે છે અથવા કોઈ દ્રુટ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું હોય છે, ત્યારે તો તે બહુજ વિચારશીલ બની જાય છે; પણ કદિ ખીજવાટ, ચિંતા કે ચીડીઆપણાને તે વશ થતો નથી. તે સારી પેઠે જાણે છે કે તેનાથી શક્તિ અને ગતિનો નિષ્પ્રયોજન વ્યય થાય છે અને વિકસિત મનુષ્યને માટે તે સર્વથા પ્રતિકૂલજ છે. તે પોતાની પ્રકૃતિ અને શક્તિઓને એટલે દરજ્જે પિછાણી ગયો હોય છે કે ચીડાઈ જવાનો તેને માટે અવકાશજ નથી. તેણે અભ્યાસના બળથી આ ક્રોધરૂપી પિશાચન

પંજમાથી મુક્તિ મેળવી હોય છે અને તે પોતાના શિષ્યોને પણ એજ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે કે ક્રોધ અને ચીડીઆપણામાંથી મુક્તિ મેળવવી એ સાચા યોગનું પહેલું પગથિયું છે.

નીચ વૃત્તિઓ અને મનોવિકારોનું દમન એ યોગશાસ્ત્રની બીજી શાખા-ઓનું કર્તવ્ય છે, તોપણ શિથિલીકરણની સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે; કારણ કે જે માણસ ક્રોધ અને ચીડીઆપણાથી મુક્ત છે તે અનિચ્છાએ માંસપેશીઓનું આકુંચન તથા નાડીયત્રને ફેકટ ઘસારો આપી શકિતનો વ્યય કરતો નથી. ક્રોધના આવેશને વશ થએલા માણસની માંસપેશીઓ મગજમાંથી સંચલિત થએલી જૂની પુરાણી અનિચ્છાપૂર્વક પ્રેરણાઓને લીધે તંગ હાલતમાં રહે છે. જે માણસ બધો વખત ચીડીઆપણાના વિકારને સર્વદા વશ રહે છે, તેની નાડીઓ હમેશા તંગ રહે છે અને માંસપેશીઓ આકુંચિત અવસ્થામાં રહે છે. આ ઉપરથી તરતજ સમજાઈ જશે કે જ્યારે આ નિર્બળતા લાવનાર મનોવિકારના દબાણમાંથી કેઈ મનુષ્ય મુક્તિ મેળવે છે, ત્યારે તેની નાડીઓને અને માંસપેશીઓને પણ રાહત મળે છે. જો તમારે આ શકિતના ક્ષયમાંથી બચવું હોય તો જે ક્ષુદ્ર મનોવિકારમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો અભ્યાસ પાડતા રહો.

હવે શિથિલીકરણથી મન ઉપર શી અસર થાય છે તે જુઓ. તેનાથી માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાંથી રાહત મળે છે. તેમ થવાથી તેની અસર મન ઉપર પડતા તે સમતા અને વિશ્રાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરની અસર મન ઉપર અને મનની શરીરપર, એમ બેઉ બાજુએથી કાર્ય કરે એવો આ નિયમ છે.

શરીરને શિથિલ કરવા માટે જે જે ઉપદેશ યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને આપે છે તે આગળ જોવામાં આવશે, પણ તેની શરૂઆત કરવા અગાઉ અમારે વાચકોના મન ઉપર એક વાત ભાર મૂકીને ઠસાવવાની છે, તે વાત એ છે કે “લગામ છોડી દો.” લગામને છોડી દેવામાંજ શિથિલીકરણની ચાવી રહેલી છે. આ ત્રણ નાનકડા શબ્દોનો અર્થ જો તમે ખરાખર સમજી લેશો અને તેનો અભ્યાસ કરતા રહેશો તો શિથિલીકરણની બાબતમાં યોગીઓના મંતવ્યનું અને પ્રક્રિયાનું રહસ્ય તમારી સમજમાં આવી જશે.

શરીરને શિથિલ કરવાના વિષયમાં નીચે બતાવેલી ક્રિયા યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે ચત્તા સૂઈ જાઓ, અગને પૂરેપૂરું લીડુલસ કરી નાખો; એકે-એક અવયવ ઉપરની ‘લગામ છોડી દો’ આ પ્રમાણે શિથિલ થયા પછી તમારા

મનને માથાથી તે પગસુધી આખા શરીરમાં ભટકવા દો. એમ કરવાથી કોઈ કોઈ માંસપેશીઓ પૂરેપૂરી શિથિલ નહિ થઈ હોય તે જણાઈ આવે તો તેમને પણ પ્રયત્નપૂર્વક શિથિલ બનાવી દો.

આ ક્રિયા જો તમે સારી રીતે કરી શકશો—અને અભ્યાસથી દિવસે ક્વિસે વધારે સફળતા મળતીજ જશે—તો પરિણામે તમારા શરીરની તમામ માંસપેશીઓને તમારી મરજીમાં આવે ત્યારે શિથિલ કરી શકશો અને નાડીઓને પણ પુર્ણ વિશ્રાન્તિ આપી શકશો થોડાક ઉઠા શ્વાસ લેતા જાઓ અને તે દરમિયાન શાત તેમજ પૂરેપૂરા શિથિલ થઈને પડ્યા રહો પછી પાસુ મરડીને એક બાજુએ સૂઈ જાઓ અને વળી પાછા શિથિલ બની જાઓ આ સ્થિતિમાં થોડી વાર પડી રહ્યા પછી બીજી બાજુએ ફરી જાઓ અને અંગને ઢીલુ કરીને પડી રહો. તમને અનુભવથી માલૂમ પડશે કે આ ક્રિયા જેટલી વાચી જવી સહેલી છે તેટલી કૃતિમાં મૂકવાની અઘરી છે; પરંતુ ધીરજ શુભાવશે નહિ. મંડ્યા રહેશે તો અંતે સફળતા મળશે જ્યારે તમે ઢીલા બનીને પડ્યા હો ત્યારે તમારું શરીર ભારે સીસા જેવું બની ગયું હોય અને તમે નરમ સુંવાળી તળાઈપર આરામથી પોઢ્યા હો એવી કલ્પના કરજો. “સીસા જેવું ભારે” “સીસા જેવું ભારે” એવા શબ્દોનો જપ ધ્યાનપૂર્વક કરતા જાઓ. વળી હાથ ઉંચા કરી, તેમાંની માંસપેશીઓ ઢીલી કરીને તે માંહેલો તમામ ગ્રાણુ પાછો ખેંચી લેજો કે જેથી કરીને તમારા હાથ પોતાના વજનના ભારથીજ પૃથ્વીની માફક નીચે પડી જાય. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા ઘણાખરાને અઘરી તો લાગશે. તેમના હાથ પોતાના ભારથીજ નીચે નહિ પડે, કારણ કે અનિચ્છાપૂર્વક આકુંચન કરવાની ટેવ તેમનામાં રૂઢ થઈ ગઈ હોય છે. એક વાર હાથને પૂરેપૂરા શિથિલ કરતાં આવડી જાય પછી પગના ઉપર એજ પ્રમાણે પ્રયોગ અજમાવો. તેમને પણ એવા ઢીલા બનાવી દો કે તે પોતાના ભારથીજ નીચે ઢળી પડે. પ્રયોગની વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ લેતા જાઓ. આ કસરત કરતી વખતે બહુ મનોબળપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરતા નહિ, કારણ કે આપણે હેતુ વિશ્રાન્તિ લેવાનો અને સાથે સાથે માંસપેશીઓ ઉપર અધિકાર બેસાડવાનો છે. પછી માથું ઉંચકે અને તેને પણ પોતાના ભારથી ઢળી પડવા દો. પછી સૂતાં સૂતાં એવી કલ્પના કરો કે શરીરનો તમામ ભાર ખાટલા ઉપર અથવા તો પૃથ્વી ઉપર આવી રહેલો છે. તમે કહેશો કે એમાં વળી કલ્પના શાની કરવાની ? સૂતા છીએ એટલે શરીરનો ભાર ખાટલા ઉપર અથવા પૃથ્વી

ઉપર તો છેજ; પણ નહિ, તમારી ભૂલ છે. તમને ખબર નથી પણ તમે તમારા શરીરની કેટલીક માંસપેશીઓને તગ કરીને તમારા શરીરનો કેટલોક ભાર તમે પોતેજ ઉઠાવી રહ્યા છો—તમે તમારી જાતને ઉચકવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો. એ છોડી દો અને તમારો બધો ભાર ખાટલા ઉપર કે પૃથ્વી પરજ જવા દો. પેલો ડોસી જે ગાડીની બેઠકની કોરપર બેસીને ગાડીને આગળ ધકેલવાના પ્રયત્નમાં પોતાની શક્તિની ખરબાદી કરતી હતી, તેના જેવી તમે પણ ઘણીવાર ભૂલ કરો છો; કેમકે સૂવું તે શીખવું હોય તો નાના બાળકની નકલ કરો. તે પોતાના શરીરનો બધો ભાર બિછાના ઉપર ઢોળી દે છે. જે તમે ન માની શકતા હો તો જે બિછાનામાં બાળક સૂઈ ઉઠ્યું હોય તે બિછાનું ભેંસ આવે. બિછાનાની અંદર તેના નાનકડા શરીરના દબાણથી તેની નિશાનીઓ પડી રહી હશે. શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ તમને પૂરેપૂરું ન સમજાયું હોય તો તમને આ દૃષ્ટાંતમાથી ઘણું શીખવાનું મળશે. તમે ધારણા કરો કે તમારું શરીર ભીના કપડાના જેવું ઢીલુંઢસ થઈ ગયું છે—માથાથી પગ સુધી તમે નરમ બની ગયા છો—એક પણ માંસપેશી કે નાડી ઉપર જરાએ દબાણ નથી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને તમારી પ્રગતિ જોઈને ઘણી નવાઈ લાગશે અને વિશ્વાંતિનો ક્રિયા-માથી જ્યારે તમે પરવારશો ત્યારે તમારું શરીર તાણું બની ગયું હશે અને નવા કામ હાથમાં લઈને તેમને સારી રીતે પૂર્ણ કરવાનું તમારા શરીરમાં સામર્થ્ય આવી ગયું હશે.

શિથિલીકરણને લગતી બીજી પણ કેટલીક કસરતો હઠયોગીઓ પોતે કરે છે અને શિષ્યોને શીખવે છે તેમાંની કેટલીક ઉત્તમ કસરતો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧—હાથમાથી બધો પ્રાણ ખેંચી લો. માંસપેશીઓને એવી ઢીલી કરી નાખો કે સુઝાની માફક હાથ ઢીલા બનીને કાઠા આગળથી લટકવા લાગે. આખો હાથ ન હાલે એમ કાઠાથી આગળા સુધીના ભાગને આમતેમ હલાવો. પછી એજ રીતે બીજા હાથ પર પ્રયોગ કરો. પછી બેઉ હાથ પર એક સાથે પ્રયોગ કરો. થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા બરાબર સમજી જવાશે.

૨—આ ક્રિયા પહેલી કરતા જરા વધારે અઘરી છે. એમાં આગળીઓને ઢીલી કરી સાધામાથી હલાવવાની છે. પહેલા એક હાથની આગળીઓ ઉપર અને પછી બીજા હાથની આગળીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો છે.

૩—હાથમાથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઈને તેમને બેઉ બાજુએ લટકવા દો.

પછી શરીરને એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ ઝુલાવો, જેથી તમારા હાથ અંગરખાની ખાલી ખાંચની માફક માત્ર શરીરની ગતિને લીધેજ લખડયા કરે. હાથમાં લેશમાત્ર બળ લાગુ ન પડે. પહેલા એક એક હાથપર અને પછી બેઉ હાથપર પ્રયોગ કરવો. આ કસરત શરીરને જૂદી જૂદી દિશાઓ ધૂમાવીને કરી શકાય છે. માત્ર હાથ લટકતા રહે તેટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. તમારા હાથની સ્થિતિ કેવી થવી જોઈએ તેનો ખ્યાલ તમને અંગરખાની ખાલી ખાંચો જોવાથી આવી શકશે.

૪-કાંડું ઢીલું કરી નાખો અને તેને કોણી આગળથી લટકવા દો. તેને બાહુમાથી ગતિ આપો પણ કોણીની નીચેનો ભાગ ચીથરાની પેઠે લખડે તેવો રાખો. પછી એજ પ્રયોગ બીજા હાથપર અને છેવટે એક સાથે બેઉ હાથપર અજમાવો.

૫-પગને તદ્દન ઢીલો કરીને તેને ઘૂંટી આગળથી લટકવા દેવો. આની અંદર થોડાક અભ્યાસની જરૂર છે; કારણ કે પગની હિલચાલ કરનારી માંસ-પેશીઓ થોડીઘણી તંગ રહે છે; પણ નાનાં છોકરાં જ્યારે તેમના પગને ઉપયોગ નથી કરતાં ત્યારે તેને ઠીક શિથિલ રાખી શકે છે. પ્રથમ એક પગ પર, પછી બીજા પગપર અને છેવટે બેઉ પગપર પ્રયોગ કરો.

૬-પગમાંથી બધો પ્રાણુ ખેંચી લો, ઢીલા બનાવી દો અને ઘૂંટણુ આગળથી લખડવા દો. પછી તેમને આમતેમ ઝુલાવો. પહેલો એક પગ અને પછી બીજો.

૭-તકીઆ ઉપર અથવા સ્ટૂલપર અથવા x પુસ્તક ઉપર ઉભા થાઓ અને એક પગને ઢીલો કરીને તેને જાંઘ આગળથી લટકવા દો. પ્રથમ એક પગ ઉપર અને પછી બીજા ઉપર પ્રયોગ કરો.

૮-બેઉ હાથને માથાથી ઉચા સીધા રાખો. પછી તેમાંનો બધો પ્રાણુ ખેંચી લઈને તેને પોતાના ભારથીજ નીચે પડવા દો.

૯-તમારા ઘૂંટણુને તમારી સામે જ્યાંસુધી ઉચા કરાય ત્યાંસુધી ઉચા કરી તેમાંનો તમામ પ્રાણુ ખેંચી લઈ તેને પોતાના વજનથીજ નીચે પડવા દો.

૧૦-ગરદન ઢીલી કરી નાખો અને માથાને આગળથી ઢળી પડવા દો, પછી ગરદનમા જોર કર્યા વગર માત્ર તમારા શરીરને ગતિ આપીને માથાને

x પુસ્તક ઉપર પગ મૂકીને ઉભા રહેવાનો વિચાર યોગી રામચરણે અયોગ્ય નથી લાગ્યો.

આમતેમ હાલવા દો; પછી એક ખુરશી ઉપર બેસીને માથું પીઠની પાછળ લટકાવીને બેસો. માથાને છેક ઢીલું કરી દો. તમે તેની અંદરથી જેમ જેમ પ્રાણ ખેંચતા જશો તેમ તેમ તે ઢીલું પડતું જશે અને એક બાબુએ નમવા લાગશે તમને આ સ્થિતિનો સાચો ખ્યાલ આવે તે માટે ઉઘતા માણસનો ખ્યાલ કરજો જ્યારે માણસ ઉંઘથી ઘેરાઈ જાય છે, ત્યારે તેનું શરીર ઢીલું થતું જાય છે અને ગરદનની માસપેશીઓ તદ્દન શિથિલ બની જાય છે. તેમ થતાજ માથું આગળ ઝુકવા લાગે છે.

૧૧-બહા અને છાતીની માસપેશીઓને ઢીલી કરી નાખો કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ શિથિલ થઈને આગલી બાબુ તરફ ઢળવા માડે.

૧૨-ખુરશી ઉપર બેસીને કમરની માસપેશીઓને શિથિલ કરો કે જેથી કરીને ખુરશી ઉપર બેઠાં બેઠા ઉઘતા છોકરાની માફક તમારા શરીરનો ઉપલો ભાગ આગળની બાબુ તરફ ઢળી પડે.

૧૩-જે કોઈ ઉપર ખતાવેલી કસરતોને આટલે દરજ્જે સિદ્ધ કરી લેશે તે ધારે તો ગરદનથી ઘુંટણસુધીના તમામ શરીરને એવું ઢીલું કરી શકશે કે “ ઢગલો થઈને ” ધીમે રહીને જમીન ઉપર ઢળી પડશે. અકસ્માત પડી જવાય તે વખતે આ કસરત જો સિદ્ધ કરી હશે તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વખતે આખા શરીરને શિથિલ કરી દીધાથી ઈન્નમાંથી બચી જવાશે. નાનું બાળક એકાએક પડી જાય છે, ત્યારે તે આજ રીતે પોતાના શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે જેથી કરીને મોટા માણસની માફક તેનો હાથપગ ભાંગતો કે કરમોડ ખાતો નથી, માત્ર બહુજ થોડી ઈન્ન થવા પામે છે. વળી નિશાથી ચકચૂર થએલા માણસમા પણ આવી શિથિલતાનું દૃષ્ટાંત જોવામાં આવે છે; કારણ કે તેના શરીરની નાડીઓ અને માસપેશીઓ ઉપરથી તેનો અધિકાર જતો રહેવાથી તે શિથિલ બની ગઈ છે. તે પડી જાય છે ત્યારે માસના ઢગલાની માફક ઢળી પડે છે, તેથી કરીને તેને બહુજ થોડી ઈન્ન થાય છે.

શિથિલીકરણની જે વિવિધ કસરતો તમને ખતાવવામા આવી છે, તેમાની દરેક કસરતનો થોડીકવાર મહાવરો કર્યા પછીજ બીજી શરૂ કરવી. અહીં માત્ર નમુના બતાવ્યા છે. એજ પ્રમાણે શિથિલીકરણનું તત્ત્વ કાયમ રાખીને સાધક પોતાની બુદ્ધિથી નવી નવી કસરતો યોજી શકે તથા જે ખતાવી છે તેમા પણ સુધારોવધારો કરી શકે

શિથિલીકરણના અભ્યાસથી શરીરને પોતાના કાબુમા લાવવાનો તથા યોગ ૧૧

વિશ્રાંતિ મેળવવાનો અનુભવ થાય છે, એ કાઈ થોડો લાભ નથી. જ્યારે યોગીના શિથિલીકરણના તત્ત્વ ઉપર તમે વિચાર કરતા હો ત્યારે “વિશ્રામમાં શક્તિ રહેલી છે” એ ભાવના કર્યા કરજો તેમ કર્યાથી થાકી ગએલી નાડીઓને રાહત મળે છે અને પોતાના રોજના વ્યાપારને લગતા કામમાં માંસ-પેશીઓના અસુક સમૂહનેજ વધારે શ્રમ પહોંચવાથી તેઓ જકડાઈ ગયા હોય તો આ કસરતથી તેમને આરામ આપી સહેલાઈથી હલનચલન કરતા કરી શકાય છે વળી ઈચ્છાનુસાર વિશ્રામ લઈને થોડાજ વખતમાં નવું જીવન અને બળ હાસલ કરવાનો આ એક સરળ ઉપાય છે. પૂર્વના દેશોમાં લોકો માંના ઘણાખરા આ શિથિલીકરણની કળા બળુતા હોય છે, અને રોજના જીવનમાં તેનો નિત્ય ઉપયોગ કરે છે. તેઓ કેટલીકવાર એવી લાખી મજલો કરે છે કે જેના ખ્યાલથીજ પશ્ચિમના લોકો તો ડરી જાય. એ લોકો લાંબી મજલ ચાલ્યા પછી એકાદ ઠેકાણે આરામ લેવા સારૂ થોભે છે અને શરીરના એક એક અવયવને ઢીલાઠસ કરી, તેમાંથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઈ મુડદાની માફક લોટપોટ બનીને સૂઈ જાય છે. બની શકે તો થોડી ઉંઘ લઈ લે છે, નહિ તો ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાંજ થોડીવાર પડી રહે છે. આવી રીતે માત્ર એકજ કલાક આરામ લેવાથી શરીરને એટલી બધી વિશ્રાંતિ મળે છે કે તેટલી વિશ્રાંતિ સાધારણ માણસોને આખી રાત્રિની નિદ્રાથી પણ નહિ મળતી હોય. આ રીતે એકાદ કલાક આરામ લઈ, તાબત બની નવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને પાછા તેઓ ચાલવાનું શરૂ કરે છે. એશિયા અને આફ્રિકાની તમામ ભટકનારી જાતિઓને આ કળા સુવિદિત છે. અમેરિકાના રાતા ઇન્ડિયન લોકો, ભટકતા આરબલોકો તથા આફ્રિકાના હબસી લોકોને આ કળાનું જ્ઞાન સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થએલું હોય છે. સુધરેલી જાતિઓ આ જ્ઞાન ગુમાવી બેઠી છે, પરંતુ જો તેઓ પુનઃ શીખી લે તો તેમના રોજના વ્યવહારના કામકાજનો વહારો તથા પરિશ્રમ દૂર કરવામાં તે બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે.

અગ્રસારણનો વિધિ

આરામ લેવાનો એક બીજો ઉપાય શરીરને ખેંચવાનો છે. યોગીઓ તેનો પણ ઉપયોગ કરે છે. પહેલી દૃષ્ટિએ તો એ શિથિલીકરણથી તદ્દન ઉચ્ચ ટીન્ડ ક્રિયા હોય એમ દેખાય છે; પણ ખરું જોતાં એ તેનું એક બીજું સ્વરૂપ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી, કારણ કે જે માસપેશીઓ જૂની દેવને લીધે અસ્થિર અવસ્થામાં રહેલી હોતેથી આ ક્રિયા તમામ ખેંચાયેલા કુદરતી

ના ખે છે અને શરીરના તમામ અવયવોમા પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલીને પ્રાણની સમતા કરી આખા શરીરને રાહત આપે છે. જ્યારે આપણે છેકજ થાકી જ-ઈએ છીએ, ત્યારે કુદરતજ આપણને હાથપગ ખેંચીને આગસ મરડવાની ફરજ પાડે છે. આપણે એ પાઠ કુદરતની પાઠશાળામાંથીજ શીખવાનો છે. કેટલીકવાર ઈચ્છાપૂર્વક અને કેટલીકવાર અનિચ્છાપૂર્વક શરીરના અવયવોને ખેંચીને આરામ લેતા શીખવું જોઈએ તમે ધારો છો તેટલું એ સહેલું નથી. એનો પૂરેપૂરો ફાયદો મેળવવા માટે એનો પણ બીજી ક્રિયાઓની માફક અભ્યાસ કરવો પડે છે.

શિથિલીકરણની કસરતો જે કમમા આપવામા આવી છે તેજ કમમાં એક પછી એક કસરત લેવા માટે. માત્ર તક્ષવત એટલોજ કે અહીં શરીરને શિથિલ કરવાને બદલે તંગ કરવાનું છે. પગની પાનીથી શરૂ કરી આખા પગ ઉપર એ પ્રયોગ કરો. પછી હાથ અને ગરદન ઉપર એજ પ્રમાણે અજમાવો. પગ, હાથ, બાહુ, ગરદન તથા શરીરના બીજા અવયવોને જે જે રીતે ખેંચાથી તમને આ ક્રિયાનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવાનો સભવ દેખાય તે બધી રીતે ખેંચી જુઓ. બગાસું ખાતા ડરશો નહિ. એ પણ શરીરને ખેંચવાની એક તરફીબ છે. તાણવાથી માસપેશીઓ ખેંચાઈને તંગ થશે પણ છોડી દીધા પછી ભારે વિશ્રાન્તિ અને સુખ મળશે તથા તે આપોઆપ શિથિલ થઈ જશે. અવયવોને ખેંચવાનો ખ્યાલ ન કરતાં શિથિલ કરવાનોજ વિચાર કરતા રહેજો. અમે આને લગતી ખાસ કસરતો આપતા નથી, કારણ કે એના અનેક નમુના વાચકની આગળ મોજૂદ હોવાથી તેનાં ઉદાહરણની અમે જરૂર જોતા નથી. એકવાર તમે વિશ્રાન્તિદાયક પ્રસારણની ભાવનાનું શરણ લેશો એટલે શું કરવું તે તમને કુદરતજ શીખવી દેશે. માત્ર એક સાધારણ સૂચના આપીને અમે આ વિષય સમાપ્ત કરીશું.

જમીન ઉપર પગ જરા પહોળા રાખીને ઉભા રહો. હાથ જેટલા બની શકે તેટલા ઉચા લઈ જાઓ. પછી પગના આગળા ઉપર શરીરનું વજન આવે તે રીતે ઉભા થાઓ અને જાણે તમે છતને અડકવા જતા હો તેવી રીતે શરીરને ધીમે ધીમે ખૂબ ખેંચો. આ બહુ સાદી કસરત છે પણ ઘણીજ વિશ્રાન્તિ આપનારી છે.

તમારા શરીરને ખૂબ શિથિલ કરીને ચારે દિશાએ ખૂબ હલાવો; માત્ર તમે જેટલો ભાગ હલાવવા માગતા હો તેટલોજ હાલે અને બીજો ભાગ ન

હાલે એટલી કાળજી રાખીને શરીર હલાવ્યાથી પ્રસારણનો એક બીજો પ્રકાર તમારા સમજવામાં આવશે. પાણીમાં તરી આવ્યા પછી કૂતરો કેવી રીતે શરીર હલાવીને પાણી ખંખેરી નાખે છે તે જોયાથી તમને આ ક્રિયાનો ઠીક ખ્યાલ આવી જશે.

શિથિલીકરણની અત્રે ખતાવેલી કસરતો યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે અને કામ કરવાને નવો ઉત્સાહ સ્ફુરે છે. ખૂબ થાક લાગ્યા પછી ખૂબ મર્દન કરીને સ્નાન કર્યા બાદ એક મીઠી ઉંઘ લીધા પછી જે લાગણી થાય છે, તેવીજ લાગણી આ કસરતોને અતે થવી જોઈએ.

મનને શિથિલ કરવાનો વિધિ

હવે આ અધ્યાય સમાપ્ત કરતા પહેલાં મનને શિથિલ કરવાની એક ક્રિયા ખતાવવામાં આવે છે. શરીરને શિથિલ કરવાથી તેની અસર મન ઉપર થાય છે અને તેથી મનને આરામ તો મળે છેજ; પણ મન શિથિલ થયું હોય તો તેની અસર શરીરપર થાય છે અને તેથી શરીરને રાહત મળે છે. ઉપર ખતાવેલી કસરતો કર્યા છતાં જેમને પૂરેપૂરો વિશ્રાંતિનો અનુભવ ન થયો હોય તેમને માટે અમે મનને શિથિલ કરવાની રીત ખતાવીએ છીએ.

શરીરને શિથિલ કરીને શાંતિપૂર્વક આરામથી બેસી જાઓ અને બહારની વસ્તુઓમાંથી તથા બીજા આડાઅવળા વિચારોમાંથી તમારા મનને મુક્ત કરો; કારણ કે મનને વિચારોમાં રોકી રાખવાથી માનસિક બળ ક્ષીણ થાય છે. બહારના વિષયમાંથી મન નીકળી જાય એટલે તેને તમારું સત્ય સ્વરૂપ-તમારો આત્મા-તેની સાથે તમારા મનને જોડી દો. તમે તમારા શરીરથી તદ્દન અલગ થઈ ગયા છે અને શરીરથી તમે છૂટા થઈ જાઓ તોપણ તમારા વ્યક્તિત્વને ક્ષતિ નહિ પહોંચે એવી ધારણા કરો. આ લાવનાની અંદર રૂબી રહેવાથી તમને આનંદમય વિશ્રામ, શાંતિ અને સતોષનો અનુભવ થશે. તમારા પાર્થિવશરીરમાંથી તમારા મનને ખેંચી લઈ તમારા સત્ય સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાની જરૂર છે ત્યાર પછી તમારી આસપાસની વિશાળ અનંત સૃષ્ટિ, જેની અંદર કરોડો તેજસ્વી સૂર્ય પોતપોતાની આસપાસ ફરતી ગ્રહમાળાઓને લઈને ઘૂમી રહ્યા છે, તેની કલ્પના કરો. દિશા અને કાળના અનંત વિસ્તારની કલ્પના કરો. આખા

અક્ષાંડમાં સચરાચર જીવન જૂદે જૂદે રૂપે વિલસી રહ્યું છે અને તેમા તમારી પૃથ્વી અને તમે પોતે એક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર આણુ જેવા છો, એવો ખ્યાલ કરો. પછી એ વિચારમાળાના કેટલાંક પગથીઆં વટાવી જઈ એવી ભાવના કરો કે તમે મહત્ત્વા એક આણુમાત્ર છો, તોપણ તમે એ વિરાટના એક અંશ છો. જે આત્મતત્ત્વ સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યું છે, તેનું તમે એક કિરણ છો. તમે અમર, નિત્ય અને અવિનાશી છો. તમે પૂર્ણના એક આવશ્યક અંગ છો કે જેના અભાવે એ પૂર્ણ પૂર્ણ નથી રહી શકતું. તેની રચનાને સપૂર્ણ કરનાર એક આવશ્યક અંગ તે તમેજ છો. એવી ભાવના કરો કે તમે એ મહજ્જીવનના તમામ અંગોની સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા છો, અને એ મહજ્જીવન તમારામાં રહેતું રહ્યું છે. મહજ્જીવનનો અનંત મહાસાગર તમને પોતાના વક્ષઃસ્થલ ઉપર હીચકાવી રહ્યો છે. પછી એ મનોસૃષ્ટિમાથી જાગૃત થઈને તમારા પાર્થિવ-જીવનમા પુનઃ પ્રવેશ કરો. તમને હવે સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે તમારું શરીર તાબુ બની ગયું છે અને મન શાંત તથા બળવાન બની ગયું છે. જે કામ તમે દિવસના દિવસ સુધી મુલતવી રાખ્યા કરતા હતા તેને ઉકેલી નાખવાનું તમારામા હવે સામર્થ્ય આવી ગયું છે. તમે મનના ઉચ્ચ પ્રદેશોમા ભ્રમણ કરી આવ્યા તેથી તમે હવે નવી શક્તિ મેળવી આવ્યા છો.

ક્ષણવારની વિશ્રાન્તિ

કામ કરતા કરતા ક્ષણ વારની વિશ્રાન્તિ લેવાની રીત જેને અમારા એક યુવાન મિત્રે “ ઉડતા ઉડતા આરામ ” લેવાની રીત કહી હતી તે નીચે પ્રમાણે છે:—

સીધા ટગાર ઉભા રહો માથું ઉંચું રાખો અને ખભાને જરા પાછળ જવા દો. હાથને ખેડે બાબુએ લટકતા રાખો. પછી પગની એડીઓને ધીરે ધીરે ઉંચી કરી શરીરનો બધો ભાર પગના પંજ ઉપર આવવા દો. સાથે સાથે હાથને પણ ઉંચા કરી ગરૂડની પાખની માફક તમારા શરીરની બાબુએ પહોળા કરી દો. જેમ જેમ હાથ પહોળા થતા જાય અને પંજ ઉપર શરીરનો ભાર આવતો જાય, તેમ તેમ શ્વાસ અદર ખેંચતા જાયો. તમે જાણે ઉડવાની તૈયારી કરતા હો તેવો અનુભવ થવા માડશે. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જઈ, એડીઓ ઉપર શરીરનો ભાર લાવતા જાયો અને હાથને પાછા બાબુ ઉપર લાવી લટકતા રહેવા દો જો તમને કાંઈક ઠીક લાગે તો થોડીકવાર આ ક્રિયા કરજો પગના પંજ ઉપર ઉભા થવામા અને હાથને પહોળા કરવામા શરીર

એવું હલકું હલકું લાગશે અને સ્વતંત્રતાનો એવો અનુભવ થશે કે જેનો ખ્યાલ આ કસરત કરી જોયા વિના આવવો અસંભવિત છે.

અધ્યાય ૨૮ મો-વ્યાયામના લાભ

પ્રારંભિક અવસ્થામાં મનુષ્યને કસરતની જરૂર ન હતી. જે છોકરા અને છોકરીઓ કુદરતને પંથે ચાલે છે તેમને હજી પણ જરૂર નથી. પ્રારંભિક દશામાં માણસોને અનેક પ્રકારનાં વ્યવહારનાં કામ જાતે કરવા પડતાં, તેમને બહાર ખુલ્લી હવામાં પરિશ્રમ કરવો પડતો; તેથી કરીને તેમને કસરતના સારામાં સારા ફાયદા અનાયાસેજ મળી જતા. એ લોકોને તેમનો ખોરાક શોધવો પડતો, તૈયાર કરવો પડતો, ખેતી કરવી પડતી, ઘર પણ જાતે બાંધવું પડતું, બાળવાના લોકડાં વીણી કે કાપી લાવવાં પડતા. આવા આવા સેકડો જાતનાં કામ જે તેમના સાદા જીવનને માટે જરૂરનાં હતા તે બધા તેમને જાતે કરવાનાં હતાં; પરંતુ મનુષ્યજાતિ જેમ જેમ સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પોતાને કરવાનાં કામ બીજાની પાસે કરાવતી થઈ અને પોતે કાંઈક જૂદીજ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાતી ગઈ. પરિણામ એ આવ્યું કે હવે ઘણાખરા લોકો કોઈ પણ જાતનું શારીરિક કામ કરીજ શકતા નથી; અને બીજા કેટલાક લોકોને બહુજ સખત મહેનત ઉઠાવવી પડે છે. આથી બેઉને એક રીતે અસ્વાભાવિક જીવન શુભરવુ પડે છે.

માનસિક વ્યાપારવગરનો એકલો શારીરિક પરિશ્રમ જીવનના વિકાસને દબાવી દે છે, તેવીજ રીતે શારીરિક પરિશ્રમવિનાનો એકલો માનસિક વ્યાપાર પણ માનવજીવનના સંપૂર્ણ વિકાસમાટે તેટલોજ હાનિકારક છે. સમતા એ પ્રકૃતિનો કાયદો છે. મધ્યવર્તી માર્ગજ સુખકર છે. કુદરતી જીવનને માટે મનુષ્યની શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉ પ્રકારની શક્તિઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની બહુજ જરૂર છે, અને પોતાના જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક બેઉ પ્રકારના વ્યાપાર પોતાને હાથે થયાજ કરે એવા ધોરણ ઉપર જેઓ પોતાનું જીવન ઘડે છે, તેઓજ સારી તદુરસ્તી અને સુખનો અનુભવ કરી શકે છે.

નાના બાળકોને તો તેમની રમતમાથી જરૂરની કસરત મળી જાય છે. કુદરતજ તેમને દોડવાકૂદવા પ્રેરે છે. સમજી માણસો પણ માનસિક પરિશ્રમને આપે, જેમા દોડવાકૂદવાનું આવે એવી રમતગમતોમારફતે શરીરને

કસરત આપે છે. નવી નવી રમતો જનતામાં પ્રચાર પામતી જાય છે, તે બતાવી આપે છે કે મનુષ્યની શારીરિક મહેનત તરફની સ્વાભાવિક અભિરુચિ હજી નષ્ટ થઈ નથી.

યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે રમત તરફ સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ અથવા વ્યાયામ જરૂરનો છે, એવી લાગણી એ મનુષ્યમાં રહેલી સ્વાભાવિક વૃત્તિનો અવાજ છે એજ વૃત્તિ મનુષ્યને નાના પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં ગુંથાવાની પ્રેરણા કરી રહી છે, જેના તમામ અવયવો સરખી રીતે પોષાયલાં છે અને જેના કોઈપણ અવયવને પરિશ્રમવિના પોષણ નથી મળતું, તે શરીરનેજ પ્રકૃતશરીર કહેવું જોઈએ શરીરનો જે અવયવ પરિશ્રમ નથી કરતો તેને પોષણ પણ થોડુંજ મળે છે અને એ રીતે વખત જતાં તે નિર્બળ બની જાય છે કુદરતે મનુષ્ય-શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાટે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ તથા રમતોદ્વારા કસરત મેળવવાનું સાધન નક્કી કરી રાખ્યું છે જેમાં શરીરના અમુક અવયવનેજ મહેનત પડે તેને અમે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ કહેતા નથી, કારણ કે તેથી તો અમુક માસપેશીઓને હુદથી જાદે પરિશ્રમ સહન કરવો પડે છે અને તેથી તે જકડાઈ જાય છે. જે લોકો ખુરશીટેબલે બેસીને આખો દિવસ માનસિક પરિશ્રમ કરે છે, તેને જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ પેલા લોકોને પણ છે તો ખરી. બેમા ફેર એટલો છે કે પેલો માણસ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં કામ કરતો હોવાથી તેને તાજી હવાનો વધારે લાભ મળે છે.

વર્તમાન સમયમાં શારીરિક વિકાસના જે જે સાધનો વપરાય છે તેમને ખુલ્લી હવાના ઉદ્યમ અને રમતગમતને સુકાબલે બહુજ ઉતરતા પ્રકારનાં માનીએ છીએ. એમાં એક તો મનને રજન કરવાનો અવકાશ નથી અને ઉદ્યમ અથવા રમતમાં મન જેવું પ્રસન્નતા પૂર્વક પડેલાઈ જાય છે, તેવું આ કસરતોમાં પડેલાઈ નથી; તોપણ બિલકુલ કસરત નહિ કરવા કરતા જે હાલ શીખવાય છે તે વધારે સારી છે, પણ જે કસરતથી અમુક માસપેશીઓનીજ ખીલવણી થાય છે અને જે પહેલવાનીને માટેજ શિષ્યોને તૈયાર કરે છે, તેના અમે કદા વિરોધી છીએ. જે કસરત શરીરના તમામ અવયવોનો યોગ્ય વિકાસ કરે, જેનાથી બધી માસપેશીઓને મહેનત પડે, જે શરીરના બધા અંગોને પુષ્ટિ આપે, જેની અંદર રત્ન ઘણાના ઘણું રોકાએલું રહે અને જે પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી હવામાં રાખે તેજ કસરતને અમે સર્વોત્તમ માનીએ છીએ.

યોગીઓ પોતાના શરીરના જીવનનાં બધાં કામો જાતેજ કરી લે છે એટલે એ રીતે એમને પુષ્કળ વ્યાયામ મળી જાય છે. તે જંગલોમાં ઘણે દૂર સુધી ફરી આવે છે. એ લોકો શહેર કરતાં પર્વત અને અરણ્યમાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. પોતાના ધ્યાન અને અભ્યાસની વચ્ચે વચ્ચે અનેક પ્રકારની હલકી કસરતો પણ કરે છે. એને માટે વ્યાયામ એ નવી વસ્તુ નથી. માત્ર ફરક એટલોજ કે એ પોતાના શરીરની ગતિની સાથે મનને પણ સામેલ કરે છે. જેમ ઉદમ અથવા રમતમાં મન પરોવાઈ જાય છે, તેવી રીતે યોગીનું મન તેમની કસરતોમાં પરોવાઈ જાય છે. કસરત કરતી વખતે તે પોતાનું બધું લક્ષ્ય કસરતમાંજ પરોવે છે અને તે ઉપરાંત સંકલ્પના બળથી હિલચાલ કરતા અવયવમાં પ્રાણનો વધારે પ્રવાહ પણ ગ્રેરે છે. આથી કરીને તેને ધીજનના કરતા કેટલાકગણો વધારે લાભ થાય છે. જેઓ બેઠેલાકારીથી ઘણો સમય કસરત કરે છે તેના કરતા પાંચ દશજ મિનિટની કસરતથી યોગીઓ દશગણો લાભ મેળવે છે.

શરીરના અમુક ભાગમાં ચિત્ત સ્થિર કરવાની ક્રિયા સહેલાઈથી મિલ્લ કરી શકાય છે. માત્ર તે આપણાથી થશેજ એવી દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જોઈએ. આત્મશ્રદ્ધાના અભાવે જે આભ્યંતરિક બાધાઓ નડે છે, તે દૂર થઈ જશે. પછી શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલવાની અને તે તરફ વિશેષ રુધિર વહેવડાવવાની પોતાના મનને આજ્ઞા કરવાનુંજ બાકી રહે છે. આપણી અનિચ્છાપૂર્વક આપણું મન જ્યારે શરીરના અમુક અવયવમાં ચોટે છે, ત્યારે ઉપર કહ્યું તેવું કેટલુંક કામ મન પોતાની મેળે કરી લે છે, પરંતુ તેની સાથે દૃઢ સંકલ્પનું બળ ઉમેરાય તો તેની અસર વધારે પ્રબળ અને અધિક પ્રમાણમાં થાય છે. દૃઢ સંકલ્પ કરતી વખતે બમર ચડાવવી, મુઠ્ઠીઓ વાળવી, હાડ પીસવા અને પ્રબળ શારીરિક પ્રયત્ન કરવો એવું કેટલાક

આ હેતુજ તૃતીયાંત છે. હલયોગ એ શી ચીજ છે તેની પ્રયત્નગતે ક્ષતિ નહિતી જવુંતી નથી. શારીરિક પરિશ્રમ કરવાની હલયોગીને મનાઈ છે તોયુઓને ન કેંચરો, હલચાલમાં પગ કરતા વધારે કમજા ન ચાલવું, ટેકરાટડીવાળી જમીન ઉપર ન ચાલવું એવું નુકસાન. ૭. સમયરૂઝમદ્વારાય પગલે પગલે તેમજ નાનકડાં અને નાનકડીને હલયોગનું અગ્રણ હિસાબ પાડે છે તે અધ્યાના ઉપર ૧૨૩ દર્શાવેલ છે. આ ઉપરાંત કેંચરોનાં જોડેવાનું છે તે કહ્યું છે. યોગીની સાત બાબતો ગણી આપેલ છે અને કસરતનાં દરિયા નહીં કામમાં સંવિધમનાં કામ મારા હ તેની ના નથી.

સમજતા હોય છે; પણ એ તેમની બારે ભૂલ છે. એમ કરવાથી તો ઉલટી બળની હાનિ થાય છે. ઇચ્છિત ફળને પ્રાપ્ત કરવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય એ છે કે જે વસ્તુ આપણે મેળવવા ઇચ્છતા હોઈએ તે આપણને મળશેજ એવી દૃઢ આશા અને વિશ્વાસને કેળવવાં જોઈએ. સંપૂર્ણ આશા અને વિશ્વાસ એ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિની પ્રભાવશાળી આજ્ઞાજ છે. આ પ્રમાણે એકવાર કરી બુદ્ધિ અને તમારા મનોરથ સફળ થાય છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરી લો.

દાખલાતરીકે તમારે તમારા હાથમા પ્રાણનો વિશેષ પ્રવાહ મોકલવો છે; ત્યાંના રુધિરસ ચારમાં પણ તમારે વિશેષ ગતિ આપવી છે અને એ રીતે તમારે એ અવયવને વિશેષ બળ અને પુષ્ટિ આપવાની ઇચ્છા છે. બસ, તમારે બીજી કાંઈજ ન કરવું પણ હાથને કોણી આગળથી ઉંચો લઈ પછી તેને ધીરે ધીરે લાંબો કરતા જવું અને દૃષ્ટિ તથા ધ્યાન હાથના ઉપર સ્થિર કરવાં. આટલું કરશે એટલે તમે ધારેલું પરિણામ લાવી શકશો. આ રીતે હાથની થોડીક હિલચાલ કરશે તો તમને બળ પડશે કે તમારા હાથને ઘણીજ સારી કસરત મળી ચૂકી છે અને છતાં તમારે જરાએ સખત મહેનત કરવી પડી નથી; તેમજ કસરતના કોઈ પણ સાધનનો ઉપયોગ કરવો પડ્યો નથી. આજ રીતે શરીરના બીજા અંગો ઉપર પ્રયોગ કરી જોવો તમારું ધ્યાન તે અવયવમાં પરોવાઈ રહે તેટલા માટે તેને થોડી થોડી ગતિ આપ્યા કરવી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને એની ટેવ પડી જશે અને પછી તમે જ્યારે કસરત કરવાનો આરંભ કરશો, ત્યારે આ ક્રિયા તમારાથી આપોઆપ જ થઈ જશે. અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવું તત્ત્વ એટલુંજ છે કે જ્યારે પણ તમે કસરત કરવાની શરૂઆત કરો, ત્યારે તમે શું કરો છો અને શાને અર્થે કરો છો, એ બે બાબતો ઉપર તમારું લક્ષ્ય ચોટવું જોઈએ. એટલું કરશે તો તમને તમારી કસરતનો પૂરેપૂરો લાભ જલદી પ્રાપ્ત થઈ જશે. તમારી કસરતને તમારે જીવંત અને મનોરંજક બનાવી દેવી કસરતમા મન પરોવ્યા વિના બેપરવાઈથી કદિ મહેનત કરતા નહિ કસરતની અંદર મન ચોટે એવું કોઈ તત્ત્વ તેની અંદર ઉમેરીને તેનો પ્રયોગ શરૂ કરજો એ રીતે તમે મન અને શરીર બેઉના વ્યાયામના ફાયદા મેળવશો. આ રીતે કસરત કર્યા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી નિવૃત્ત થશો, ત્યારે પૂર્વે કદિ પણ નહિ અનુભવેલી ચેતનાનો અમઝમાટ તમારા શરીરમા વ્યાપી ગયો હશે અને ચહેરા ઉપર અનોખી સુરખી આવી રહી હશે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં અમે વ્યાયામના થોડાક સામાન્ય નમુના આપીશું. તેનો અભ્યાસ કર્યાથી શરીરના ભાગને જોઈતી તમામ પ્રકારની હિલચાલ મળી જશે, દરેક અવયવને પૂરતો શ્રમ મળવાથી તેનામાં બળ આવી જશે. તેનાથી તમે શારીરિક વિકાસ કરી શકશો એટલુંજ નહિ પણ સિંધાઈતી માંસિક ટટાર ઉભા રહેવા સમર્થ થશો અને એક પહેલવાનના જેવા ચાલાક અને સ્ફુર્તિવાળા બની જશો. આ કસરતોમાંનો કેટલોક ભાગ યોગીઓનાં આસનોમાંથી લીધો છે અને બાકીનો યૂરોપઅમેરિકાના લશ્કરી સિંધાઈઓને અપાતી શારીરિક તાલીમના નમુનાઓમાંથી ચૂંટી કહાડ્યો છે. લશ્કરને શારીરિક તાલીમ આપવાની યોજના ઘડનારાઓએ પૌર્વાત્ય વ્યાયામશાસ્ત્રનો પણ અભ્યાસ કરીને તેમાંથી પોતાના ઉદ્દેશને અનુસાર કેટલીક કસરતો પસંદ કરીને ગ્રહણ કરી લીધી છે. પૂર્વ અને પશ્ચિમ બેઉમાંથી સાર સાર લઈને અમે એવી સરસ યોજના તૈયાર કરી છે કે જે કૃતિમાં ઘણી સાદી અને સહેલી છે પણ આશ્ચર્યકારક પરિણામ ઉપજાવે એવી છે. આ વ્યાયામપદ્ધતિની સાદાઈ અને સરલતા જોઈને તમે તેનો નિરાદર કરતા નહિ. તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસમાટે તમારે જેની જરૂર હોતી તે આજ ચીજ છે. એમાં એક પણ બિનજરૂરી તત્ત્વ નથી. તે કેટલી અમત્કારિક છે તે તો તમને અનુભવથી સમજશે. જો તમે તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક યોગ્ય સમયસુધી સેવન કરશો તો તે તમારા શરીરને તદ્દન નવુંજ બનાવી દેશે.

અધ્યાય ૨૯ મો-યોગીઓની થોડીક કસરતો

આ કસરતોનું વર્ણન કરતાં પહેલાં અમે એકની એક વાત ફરીથી તમારા મનમાં ઠસાવવા માગીએ છીએ કે કસરતમાં લક્ષ્ય પરોવ્યા વિના કરેલી કસરતથી લાભ થતો નથી. તમારી કસરતમાં તમારું ધ્યાન પરોવાઈ રહે તે માટે તમારે જે પ્રયત્ન કરવો ઘટે તે કરવો જરૂરનો છે. પ્રથમ તો આ કસરત તરફ તમારા મનમાં અભિરુચિ ઉત્પન્ન થવી જોઈએ અને તેનો શો ઉત્તુ છે તેનો તમારે વિચાર કર્યો કરવો જોઈએ. આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખીને કામ કરશો તો તમને અનેકગણો લાભ થશે.

ઉભા રહેવાની કુદરતી રીત

કસરત કરતાં પહેલા કુદરતી રીતે ઉભા રહેતાં શીખી લેવું જોઈએ. પગની એડીઓને અડોઅડ રાખો પગના પાંખને એકબીજાથી થોડે અંતરે રાખો; માથું સીધું, નજર સામે; ખભા જરા પાછળ દબાવવા, છાતીનો સીનો પહોળો, પેટ જરા અંદરથી સંકોચાયલું અને હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા. આ પ્રમાણે તમારે ઉભા રહેવું જોઈએ

કસરત-૧

(૧) તમારા હાથને તમારી મોં સામેની દિશામાં સીધા લખાવો. ઉંચાઈમાં ખભાની સીધી લીટીમા આવે અને હથેળીઓ એકબીજાને અડકતી રહે. (૨) પછી જોરથી હાથને પાછળ લઈ જાઓ; ખભા તરફ અને તેથીએ ખભાની પાછળ જેટલેસુધી સહેલાઈથી લઈ જવાય ત્યાંસુધી લઈ જાઓ. પાછા જોરથી પહેલી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર હાથની હિલચાલ કરવી. હાથને ખૂબ જોરથી ગતિ આપવી અને ચૈતન્ય અને જીવનની સાથે રીસામણાં લીધા હોય તેમ બેઠેલપણે કામ ન કરવું, પણ ઉલટપૂર્વક, જીવ લગાડીને કામ કરવું. આ કસરત છાતી અને ખભાની માંસપેશીઓને બહુ ફાયદો આપે છે. હાથને પાછળ લાવતી વખતે જો તમે પગના પાંખ ઉપર શરીરનો ભાર મૂકીને ઉભા થઈ જાઓ અને હાથને આગળ લાવતી વખતે જો તમે પગની એડી ઉપર ઉભા થઈ શકો તો વળી વિશેષ ફાયદો થશે. આ આગળ પાછળની હિલચાલ ઘડીઆળના લોલકની ગતિની માફક તાલબંધ અને એકસરખા સમયમાજ થવી જોઈએ.

કસરત-૨

(૧) તમારા હાથને ખભા તરફ સીધા લખાવો હથેળીઓ ઉઘાડી રાખો. (૨) પછી હાથને એનીએજ સ્થિતિમા રહેવા દઈ તેમને ગોળ ગોળ ઘુમાવો. બહુ મોટું કુડાળું ન કરતા. ખભા છાતીની પાછળ જેટલે દૂર જઈ શકે તેટલા જવા દો અને ગોળ કુડાળું ફરતી વખતે હાથ છાતીની સીધી લીટીમા ન આવે તેની સલાહ રાખજો આ રીતે હાથને આશરે બાર વખત ફેરવજો. શરૂઆત કરતા પહેલા યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ લઈ બાર વર્તુળ થતા સુધી હવા રોકી રાખશો તો ઘણો લાભ થશે. આ કસરતથી છાતી, ખભા અને પીઠની માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે

કસરત-૩

(૧) તમારા હાથને તમારી સામે લાંબાવો; પણ આ વખતે ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અડકે અને હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રહે. (૨) પછી ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અઢેલી રહે એવી રીતે હાથને વક્ર ગોળાકૃતિમાં ફેરવીને માથા ઉપર લાવો અને હથેળીઓનો પૃષ્ઠભાગ એકબીજાને અડકે એવી રીતે કપાળની પાછળ માથાના ઉપલા ભાગ ઉપર હાથને ગોઠવી દો. આ ક્રિયા થતી વખતે કોણીઓના ખુણા બહાર નીકળશે અને જ્યારે આંગળીઓ માથાને અડકશે ત્યારે અંગુઠા પાછળની બાજુ તરફ રહેશે અને કોણીઓ બરાબર ખેડ બાજુએ આવી જશે.

(૩) એક ક્ષણવાર આ સ્થિતિમાં આગળીઓ માથાને અડકાડી રાખી કોણીઓને પાછળ ધકેલો (ખભા પણ તેથી પાછળ ધકેલાશે) અને વક્ર ગતિ કરીને હાથને જોરથી પાછળ લઈ જાઓ તથા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં હાથ જે પ્રમાણે ખેડ બાજુએ લટકતા રહે છે તેમ લાવી મૂકો.

કસરત-૪

(૧) ખભાની બાજુ તરફ હાથને સીધા લાંબાવો. (૨) ખભાને તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં રહેવા દઈ કોણી આગળથી હાથને વાળો અને ખુલ્લી આગળીઓ ખભાના ઉપલા ભાગને અડકે ત્યાંસુધી વૃત્તાકાર ગતિથી હાથને ખભા તરફ વાળો. (૩) પછી આંગળીઓ ખભાને અડકેલી રહે અને કોણી આગળનો ભાગ ગોળ ફરીને તમારી સામી બાજુએ આવી એકબીજાને અડકે અથવા છેક પાસે પાસે આવી જાય. (થોડા અભ્યાસ પછી તમારા હાથની કોણીઓ સહેલાઈથી એકબીજાને અડકી શકશે.) (૪) વળી આગળીઓને ખભાને અડકેલી રાખીને કોણીઓને જ ફેરવીને એકબીજાથી જોડલી દૂર લઈ જવાય તેટલે દૂર લઈ જાઓ (થોડાક અભ્યાસ પછી શરૂઆત કરતાં વધારે દૂર લઈ જવાશે.) (૫) આ પ્રમાણે કોણીઓને કેટલીક વાર આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ લાવ્યા કરો.

કસરત-૫

(૧) તમારા હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રાખો; અંગુઠા પાછળ અને કોણીઓ પાછળની બાજુ તરફ દબાતી રહે. (૨) શરીરને આગળ નમાવો; છાતી આગળ ઝુકતી રહે અને ખભા પાછળની બાજુ તરફ દબાતા રહે; હાથ હતા ત્યાં ને ત્યાં જ રહે; આવી રીતે જ્યાંસુધી નમાય ત્યાંસુધી નમો. (૩)

પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમાં આવો. હાથ હતા ત્યાજ રહેવા દર્ધ પીઠ તરફ જે-ટલે સુધી નમી શકાય તેટલે સુધી નમો. આ હિલચાલમાં ઘુંટણ વળે નહિ અને ધીમી નરમ ગતિથી કામ થાય તેની સલાહ રાખજો. (૪) હાથ હતા ત્યાં ત્યાં રહેવા દર્ધ જમણા હાથ તરફ નમો. પગની એડીને જમીન સાથે ચોટેલીજ રાખજો. ઘુટણ વળે નહિ અને શરીર અમળાય નહિ. (૫) પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જઈને ડાબા હાથ તરફ એજ રીતે નમો. નં ૦ ૪ માં આપેલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખજો. આ કસરત કાંઈક શ્રમજનક છે, તેથી શરૂઆતમાં વધારે ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખજો. (૬) હાથને અસલની સ્થિતિમાંજ રહેવા દર્ધ, કમ્મરને મધ્યખિન્દુ કદવી કમ્મરના ઉપલા ભાગને વૃત્તાકારમાં ઘુમાવો. માથું સૌથી વધારે અંતર ફરશે એ દેખીતુંજ છે. પગ ખસે નહિ અને ઘુટણ વળે નહિ એની કાળજી રાખજો.

કસરત-૬

(૧) ટટાર ઉભા રહીને હાથ ઊંચા કરીને છેક માથાની ઉપર સીધા લાંબાવો. હથેળીઓ ખુલ્લી રહે અને જ્યારે હાથ માથા ઉપર પૂરેપૂરા લાંબા થાય ત્યારે અંગુઠા એકબીજાને અડકે. હથેળીઓ સામેની ખાત્રી તરફ ખુલ્લી રહે એ તો દેખીતું છે. (૨) પછી ઘુંટણ વાળ્યાવગર કમ્મરથી ઉપરના શરીરને આગળ નમાવો અને ઘુંટણ કે હાથ વાળ્યા વગર શરીરને નમાવીને જમીનને હાથ અડકાડો. જો પહેલે પ્રયત્ને હાથ છેક જમીનને ન અડકે તો કાંઈ ચિન્તા નહિ. જેટલે સુધી હાથ લઈ જવાય તેટલે સુધી લઈ જવો. થોડા અભ્યાસ પછી હાથ સહેલાઈથી જમીનને અડકી શકશે. (૩) પાછા સીધા થઈ જાઓ અને એ પ્રમાણે કેટલીકવાર પ્રયત્ન કરો.

કસરત-૭

(૧) ટટાર ઉભા રહી હાથ નિતંબસ્થળ ઉપર ગોઠવી દો. પછી કમાનની ગતિથી પગની એડીઓ ઉપર કેટલીક વાર ઊંચા થાઓ. એડીપર ઉભા થયા પછી ક્ષણવાર એને એ સ્થિતિમાં ઉભા રહો. પછી એડીઓને નીચે આવવા દો. એડીઓ એકબીજાને અડકેલીજ રહે અને ઘુંટણ વળે નહિ. પગની પિંડીના વિકાસમાટે આ કસરત ખડુંજ ઉપયોગી છે તમારા પગની પિંડી દુર્બળ હોય તો તમારે માટે આ કસરત ખાસ અગત્યની સમજવી. (૨) હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રહેવા દર્ધ પગને એકબીજાથી એક હાથ દૂર રાખો અને એસી જવાતું કરતા હો તેમ શરીરને નીચું નમાવો. એક ક્ષણવાર પછી પાછા

ઉભા થઈ જાઓ. આ પ્રમાણે પહોળા પગ રાખી કેટલીક વાર ઉઠેસ કરો; પણ શરૂઆતમાં ઝાઝીવાર કરતા નહિ; કારણ કે તેથી જાંઘો દુઃખી આવે છે. આ કસરતથી જાંઘ મજબૂત અને ભરાવદાર થાય છે. છેલ્લી હિલચાલ વખતે શરીરનું વજન પગના પંજા ઉપર આણવાનો પ્રયત્ન કર્યાથી આ કસરતનો વિશેષ લાભ લઈ શકાય છે.

કસરત-૮

(૧) નિતાંબસ્થળ ઉપર હાથ મૂકીને ટટાર ઉભા રહો. (૨) ઘુંટણને વળવા દીધા વગર જમણા પગને જમીન ઉપરથી ઉપાડી ઘડીઆળના લોલકની માફક એક એક કુટની ત્રિજ્યામા ઘુમાવો. બધો વખત ઘુંટણને કડક રાખવો. અંગુઠાને ખડારની બાબુ તરફ વાળવો અને પગનાં તળીઆ સીધા રાખવા. પાછળની ગતિ વખતે અંગુઠો બરાબર જમીન તરફ આવવો જોઈએ. (૩) આ પ્રમાણે ઘડીઆળના લોલકની માફક પગ હલાવ્યા કરવો. (૪) પછી એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપવી. (૫) ત્યાર પછી હાથને નિતાંબ ઉપરજ રહેવા દઈ, ઘુંટણને વાળી જાંઘને ઉચી કરીને તેને કમ્મરથી સીધી લીટીમા લાવો. કમ્મરથી પણ સહજ વધારે ઉચી કરી શકતા હો તો વળી એથીયે સરસ. (૬) પછી પગ જમીનપર મૂકો અને એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપો. (૭) એ રીતે તમારી જગાએથી ખસ્યા વગર એક પછી એક પગને ઉચો-નીચો કરતા જાઓ. શરૂઆતમાં ધીમેથી અને રફતે રફતે વેગ વધારો અને જાણે તમે ઘોડાની માફક ધીરેથી ઠેકડાઓ મારતા હો, પણ જગ્યાએથી ખસ્યા વિના તેમ કરતા હો તેવો દેખાવ કરો.

કસરત-૯

(૧) ટટાર ઉભા રહો. હાથને તમારા મોંની સામી બાબુએ ખભાથી વધારે ઉંચાઈએ ન આવે એવી રીતે લાંબાવો. હથેળીઓ જમીન તરફ રહેવી જોઈએ. આગળીઓ સીધી રહે, અંગુઠા આંગળીઓની નીચે દબાતા રહે અને તેમની બાબુઓ એકબીજાને અડકેલી રહે. (૨) પછી કમ્મર આગળથી શરીરને આગલી બાબુએ જમીન તરફ જ્યાંસુધી ઘુંટણને વાળ્યા વગર નમી શકે ત્યાંસુધી વાળો. એજ વખતે તમારા હાથને ઝોક આપીને પ્રથમ તમારા પગ તરફ, પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને પાછળ કમ્મરસુધી અને બને તો તેથીયે વધારે ઉંચે સુધી લઈ જાઓ. એથી કરીને જ્યારે તમારું શરીર નીચું નમીને જમીનની જેટલું નજીક જઈ શકે તેટલું નજીક જ્યારે આવી લાગે,

ત્યારે તમારા હાથ તમારી પીઠ તરફ ઉંચા થઈ ગએલા હોવા જોઈએ. પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને એજ રીતે કેટલીકવાર કર્યા કરો.

કસરત-૧૦

(૧) ખભા આગળથી શરીરની બેઠ બાજુએ પાખની માફક હાથ સીધા રાખો. આ વખતે હાથને ઈરાદાપૂર્વક અછકડ રાખો અને હથેળીઓ ખુદ્દી રાખો. (૨) એકદમ ઝટકાની સાથે હાથની મુઠ્ઠી ચપસીને વાળી દો, કે આગળ હથેળીની અંદર પેસી જાય. (૩) પછી એકદમ મુઠ્ઠી ઉઘાડી નાખો અને આગળાને પંખાની માફક પહોળા કરી દો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીકવાર જોરથી ઉઘાડખ ધ કરો અને કસરતમાં ખૂબ મન લગાડો. હાથના પખની માંસ-પેશીઓને માટે તથા હાથને સ્ફૂર્તિ આપવા માટે આ ઉત્તમ કસરત છે.

કસરત-૧૧

(૧) ઉંઘા સૂઈ જાઓ. હાથને માથા તરફ જમીન ઉપર લાખા રાખો. પછી હાથને ધીરેથી ઉપર લઈ જાઓ તેજ વખતે પગ જે જમીન ઉપર લાખા પડ્યા હોય છે તેમને પણ પાછળથી ઉંચા કરો. (૨) હાથ અને પગ બેઠને કેટલીકવાર નીચાઉંચા કરો. (૩) પછી ચત્તા થઈ જાઓ અને જમીનપર લાખા થઈને સૂઈ રહો તથા આગળીઓનો પાછલો ભાગ જમીનને અડકે એવી રીતે હાથને માથાની ઉપરની બાજુએ લાખા પડ્યા રહેવા દો. (૪) પછી કમ્મર આગળથી બેઠ પગને સીધા ઉંચા કરો. હોડીના સઢના થાભલા જેવા દેખાય એ રીતે તેમને કડક સીધા રાખો, પણ શરીરનો ઉપલો ભાગ અને હાથ જમીનથી ખસે નહિ. પછી પગને નીચા ઉતારો અને વળી પાછા ઉંચા કરો. એ રીતે કેટલીકવાર સુધી મહેનત કરો. (૫) પછી નં ૦ ૩ ની સ્થિતિમાં પુનઃ આવી જાઓ. (૬) પછી જમીન ઉપર બેઠા થઈ જાઓ અને હાથને ખભાની સીધી લીટીમાં સીધા રાખો. હાથને ખસેડ્યા વગર ધીરે ધીરે નમતા નમતા સૂઈ જાઓ અને બેઠા થાઓ એમ કેટલીકવાર કર્યા કરો. (૭) પાછા ઉંઘા થઈ જાઓ. શરીરને માથાથી પગ સુધી ખૂબ અછકડ રાખીને આખા શરીરનો ભાર એક છેડે હાથની હથેળીઓ ઉપર પડે (તમારા હાથ તમારા મો આગળ લાખા પથરાયલા હોવા જોઈએ) અને બીજે છેડે પગના આગળા ઉપર પડે એવી રીતે શરીરને ઉચું કરો. પછી કોણી આગળથી હાથને વાળો અને છાતીને જમીનને અડકવા દો. વળી હાથને સીધા કરી છાતી અને શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉંચો કરો. શરીરનો તમામ ભાર હથેળીઓને ઝીલવા દો. આ

જરા કઠણ છે અને શરૂઆતમાં હૃદયી વધારે નહિ કરવા સાવધાન રહેવું.

વધી ગએલા પેટને પાતળું કરવાની કસરત

શરીરમાં અતિશય ચરબી વધી જવાથી જેમના પેટ ઘણાં ફૂલી ગયાં હોય છે તેમને માટે આ કસરત છે. એ કસરતનો વિવેકપૂર્વક અભ્યાસ કર્યાથી પેટના ઘેરાવામાં ઘટાડો થાય છે; પણ જેમ બધાં કાર્યોમાં વિવેક રાખવો જોઈએ તેમ આની અંદર પણ વિવેક રાખી હૃદયી વધારે કસરત ન થઈ જાય તેની સાવધાની રાખવી.

(૧) ફેંફસાંને પરિશ્રમ ન પડે તેટલી હદ સુધી અંદરની બધી હવા બહાર કહાડી નાખીને એક પૂર્ણશ્વાસ લો. પછી પેટને જેટલું અંદર ખેંચાય તેટલું ખેંચો અને પાછું તેને અસલ સ્થિતિપર આવવા દો. આ રીતે કેટલીક વાર કર્યા પછી એકાદ બે પૂર્ણશ્વાસ લઈ સહેજ આરામ લેવો. આજ રીતે પેટને અંદરની બાજુ તરફ સંકોચવું અને બહાર કહાડવું. થોડાજ અભ્યાસથી પેટની માંસપેશીઓ ઉપર તમે એટલો બધો કાબુ મેળવશો કે જે જોઈ તમે પોતેજ આશ્ચર્ય પામશો. આ કસરતથી પેટ ઉપરના ચરબીના થર ઉતરી જશે એટલુંજ નહિ પણ પેટની માંસપેશીઓ પણ મજબૂત થશે. (૨) પેટને જોરથી નહિ પણ ધીરે હાથે ચંપી કરો અને રગડો.

શરીરને સીધું તથા મરોડદાર કરવાની કસરત

ચાલતાં તથા ઉભા રહેતાં શરીર કુદરતી છટા ધારણ કરે અને ખુંધા વળવાની તથા ઘસડપસડ ચાલવાની ખરાબ આદત સુધરી જાય તેને માટે આ કસરત છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તમે સીધા અને સુંદર છટાથી ચાલી શકશો. આ કસરતથી શરીરના દરેક અવયવને હલનચલનનો પૂરતો અવકાશ મળે છે અને શરીરચત્રમાં એક પ્રકારની સમતા આવી જાય છે. લશ્કરી અમલદારોની ચાલમાં છટા લાવવા માટે આ અથવા આવીજ જાતની કસરતની તાલિમ ઘણા દેશોમા દાખલ થઈ છે પણ તેની રૂડી અસર લશ્કરી તાલિમની બીજી કેટલીક કસરતોથી રદ થઈ જાય છે અને તેમની ચાલમાં કડકાઈ આવી જાય છે; પણ આ કસરતને બીજી કવાયતની કસરતોથી અલગ કર્યાથી તેવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી. તેની રીત નીચે પ્રમાણે છે. સાવધાની પૂર્વક તેનો અમલ કરવો.

(૧) સીધા ઉભા રહો; પગની એડીઓ એકબીજાને અડકે અને પગના અંગુઠા જરા બહાર નીકળી આવે તેવી રીતે ટટાર ઉભા રહો. (૨) વૃત્તાકાર

ગતિથી હાથને ખેડે બાબુએથી ઉંચા કરી તેમના અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને માથા ઉપર મેળવી દે. (૩) ઘુટણને કડક રાખો, શરીરને અઠ્ઠક બનાવો; (જ્યારે હાથની ગતિ કરો ત્યારે માત્ર ખભાજ પાછલા ભાગ તરફ જરા દબાય પણ કોણી જરાએ વળે નહિ) પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને હાથને પાછા નીચે શરીરની બાબુ તરફ લાવો. કનિષ્ઠ આગળી અને હથેળીના અંદરના ભાગની કોર જાંઘની બાબુને અડકે. હથેળીની અંદરની બાબુ સામે તરફ રાખો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કર્યા જાયો. બહુજ ધીમેથી હિલચાલ કરજો ઉપર કહ્યા મુજબ હાથને ટેકવ્યાથી ખજાને આગળની બાબુ તરફ વાંકા થવાનું બનશેજ નહિ. છાતી પણ સહેજ આગળ આવશે. ગરદન અને માથું સીધા રહેશે. કરોડ સીધીદોર રહેશે. વચમા જરાક આગળની બાબુ તરફ વળશે પણ તે તો એની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. ઘુટણ પણ સીધાજ રહેશે. ટુંકામા ચાલતી વખતે શરીરની સારામા સારી, સીધી, ખામીવગરની જે સ્થિતિ છે તે આજ છે. એને તમે પોતાની કરીને જાળવી રાખજો. આ સ્થિતિમા ઉભા રહી, ટચલી આગળી જાંઘની બાબુએ અડકાડી રાખી એરડામા આટા મારજો. આ રીતે ચાલવાનો થોડાક દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી તમારી ચાલવાની ઢબમાં અને દેખાવમા એટલો બધો સુધારો થઈ જશે કે તમે પોતેજ અજાયબ યામશો, પણ એમા ધીરજ અને અભ્યાસની જરૂર છે અને એ ગુણ તો દરેક અભીષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારમા હોવાજ જોઈએ.

વ્યાયામના વિષયમા અમારે જે કાંઈ થોડુંક કહેવાનું હતું તે કહેવાઈ ગયું છે. આ બધી કસરતો છે તો સાદી અને સહેલી છતાં પણ તે આશ્ચર્યકારક ફાયદો કરનારી છે એનાથી શરીરના એકે એક અવયવને કસરત મળે છે અને જો કાળજી પૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવામા આવે તો શરીરની આકૃતિ અને સ્વરૂપજ ફરી જાય છે. માત્ર સાવધાનીપૂર્વક મન પરોવીને અભ્યાસ થવો જોઈએ કસરત કરતી વખતે કસરતમાજ મનને એકાગ્ર કરવું અને કયી કિયા શા હેતુથી કરીએ છીએ તેનો વિચાર પણ કરતા રહેવું વ્યાયામ કરતી વખતે “ બળ અને વિકાસ ” નો ખ્યાલ મનમા સતત ઘુટ્યા કરવો જમીને તરત કસરત કરવી નહિ. કોઈ પણ કસરતનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછીજ તેમા વધારો કરવો. હઠની વધારે કસરત થાય નહિ તેની કાળજી રાખવી દિવસના એકનાર સામટી મહેનત કરવા કરતા વારંવાર થોડી થોડી

કસરત કરવાથી વધારે લાભ થાય છે.

વ્યાયામની બીજી વધારે ખરચાળ પદ્ધતિઓ કરતાં ઉપર બતાવેલી કસરતોથી તમને વિશેષ લાભ થશે. અમે બતાવેલી કસરતો ઘણા સમયની કસોટીમાંથી પાર ઉતરી છે અને હજી ચાલુ જમાનાને અનુકૂળ છે. તે જેટલી સરળ છે, તેટલીજ લાભદાયક છે. એને અમલમાં મૂકો અને બળવાન બનો.

અધ્યાય ૩૦ મો-યોગીનું સ્નાન

સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજાવવાને માટે આ પુસ્તકનો આખો એક અધ્યાય રોકવાની જરૂર ન હોત; પરંતુ આ વીસમા સૈકામાં પણ હજી ઘણાં માણસો આ વિષયમાં કશુંજ જાણતા નથી, એમ કહીએ તો ચાલે. કેટલાક લોકો પોતાના શરીરને થોડુંઘણું ઉપર ઉપરથી ઘોઈ નાખે છે; પરંતુ ઘણાં માણસો જેમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા પુરુષો કરતાં વધી જાય છે, તેઓ સ્નાન તરફ ખિલકુલ લક્ષ આપતાજ નથી. તેઓ માત્ર નાહ્યાં છીએ એમ કહેવડાવવા માટે જળનો સ્પર્શ કરી દે છે અને કેટલાંક તો તેટલુંજ નથી કરતાં. આટલાજ કારણથી આ વિષય તરફ સૌનું ધ્યાન ખેંચવાની અને યોગીઓ શરીરની સ્વચ્છતાને શા-માટે ઘણી અગત્યની માને છે, તે સમજાવવાની જરૂર ઉભી થઈ છે.

પ્રાકૃતિક અવસ્થામાં મનુષ્યને સ્નાન કરવાની હાલના જેટલી જરૂર પડતી ન હતી, કારણ કે તે ઉઘાડો ફરતો; તેના શરીર ઉપર વરસાદનું પાણી પડતું, જંગલનાં વૃક્ષવેલીના પાંદડાં તેના શરીર સાથે આખો દિવસ ઘસાયા કરતાં. આથી કરીને તેના શરીરની અંદરથી નીકળી આવેલો મેલ ઉખડી જતો અને તેનું શરીર ચોખ્ખું થઈ જતું. તેના નિવાસ પણ ઘણું ખરું નદી અથવા ઝરણાંને કિનારેજ હતો; તેથી કરીને અવારનવાર કુદરતી ટ્રેરણાથીજ તે નદીમાં ડૂબકી મારીને પાણીમાં ઝીલતો; પરંતુ જ્યારથી શરીરપર કપડાં પહેરવાનો રિવાજ શરૂ થયો ત્યારથી વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ. હજીએ મનુષ્યના શરીરમાંથી પહેલાની માફક મેલ તો નીકળ્યાજ કરે છે, પરંતુ પહેલાની મેલને સાફ કરવાની રીત હવે રહી નથી. તેના શરીર ઉપર મેલના થર ઉપર થર જામતાજ ગાય છે અને અતે શારીરિક અડચણો અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. નરી આખે તો લોકોના શરીર સાફ દેખાય છે, પણ ખરી રીતે તેઓ ઘણાંજ મરિન

છે. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રની મદદથી ચામડી તપાસી જોશો તો તેના છિદ્રોમાં મેલના ઢગલા જોઈને તમે પોતેજ હુણકી જશો.

મનુષ્યસમાજની જે જે જાતિઓ સુધરેલાપણું અભિમાન રાખતી આવી છે, તેઓ સ્નાન કરવાનો પ્રયત્ન તો કરે છેજ. વાસ્તવિક રીતે હકીકત એવી થઈ કે કોઈ પણ જાતિની સફયતાનું માપ તેની સ્નાન તરફની અભિરુચિ અને પ્રવૃત્તિ ઉપરથી મપાય છે એમ મનાવા લાગ્યું. જે જાતિ વધારે વાર સ્નાન કરે તે વધારે સુધરેલી અને થોડી વાર સ્નાન કરે તે ઓછી સુધરેલી એવું સફયતા માપવાનું ધોરણ થઈ પડ્યું. આથી જૂના વખતના લોકો સ્નાનના આડંબરમા આગળ વધતા વધતા છેક હસવું આવે તેટલી હદસુધી પહોંચી ગયા અને સ્નાન કરવાની કુદરતી રીતિથી બહુજ દૂર નીકળી ગયા. કેટલીક જાતિઓ તો સુગંધી પદાર્થોથી સ્નાન કરવા લાગી. ગ્રીક અને રોમન લોકોમા સ્નાન એ સુખી જીવનનું એક આવશ્યક અંગ મનાવા લાગ્યું. ખીજી પણ કેટલીક જૂની પ્રજાઓ સ્નાનની બાબતમા હાલની સુધરેલી પ્રજાઓ કરતા આગળ વધી હતી. જાપાનીઓ અત્યારે દુનિયાની કોઈ પણ પ્રજા કરતા સ્નાનના વિષયમા ચડીઆતા છે. ગરીબમા ગરીબ જાપાની કદાચ લોજનવગર ચલાવી લેશે પણ સારી રીતે સ્નાન કર્યા વિના તો તે નહિજ રહે. ગરમીના દિવસોમા જાપાનીઓના ટોળામાથી પસાર થઈશું તોપણ કોઈના શરીરમાથી લેશમાત્ર બદબો નહિ આવે. યૂરોપ અને અમેરિકાને માટે આમ કહી શકાય અરે ? ઘણી જાતિઓ સ્નાનને પોતાના ધર્મનું એક અંગ સમજતી હતી અને હજી પણ સમજે છે. તેમના ધર્મના આચાર્યો સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને ધર્મની અંદર તેનો સમાવેશ કરવાથી લોકો તેનું વધારે સારી રીતે પાલન કરશે, એમ સમજીને તેમણે સ્નાનની ધર્મના આવશ્યક કર્તવ્યોમાં ગણના કરી. યોગીઓ સ્નાનને ધર્મનું અંગ તો નથી માનતા, પરંતુ તેટલીજ ચિવટથી તેનું પાલન તો કરે છેજ.

સ્નાન શા કારણથી આવશ્યક છે, તેનો હવે વિચાર કરીએ ઘણાજ થોડા માણસો સ્નાનનું મહત્ત્વ પૂરેપૂરું સમજે છે તેઓ બહુ તો એટલું સમજતા હોય છે કે ચામડી ઉપર એકત્ર થયેલો દેખી શકાય એવો મેલ તથા ધૂળને દૂર કરવા સ્નાન કરવું જોઈએ એટલી સ્વચ્છતા પણ જરૂરની તો છેજ, પણ એ કરતાએ વધારે રહસ્ય સ્નાનની અંદર રહેલું છે. ચામડીને શામાટે સાફ રાખવી, તે હવે તપાસીએ

પહેલાના એક અધ્યાયમા અમે પસીનાને વહી જવા દેવાની અગત્ય તરફ તમારું લક્ષ્ય દોર્યું હતું; જે ચામડીનાં છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જાય તો શરીરમાનો કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ. શરીરમા એકત્ર થએલા કચરાને બહાર આવવાના કયાં કયા દ્વાર છે ? ચામડી, શ્વાસ અને ગુદો. ઘણા લોકો ગુદાનું કામ વધારી મૂકે છે અર્થાત્ ગુદાને તેના પોતાના કામ ઉપરાત ચામડીનું કામ પણ કરવું પડે છે, કારણ કે એક અવયવ કામ કરતો બધે થઈ જાય તો કુદરત બીજા અવયવ પાસે જમાણું કામ કરાવે છે; પણ કામ કરાવ્યા વગર તો નથી જ રહેતી. ચામડીનું દરેક છિદ્ર અકેક નળીનો છેડો છે. તે નળીને ચામડીની અથવા પરસેવાની નળી કહીએ છીએ. તેનો બીજો છેડો શરીરની અંદર ઉતરેલો છે. એક ચોરસઘંચ જેટલી ચામડીમાં એવી ૩૦૦૦ નાની નળીઓ આવેલી છે. તેમાથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ લાગલાગટ ઝર્ચાજ કરે છે, જેને આપણે પસીનો અથવા દેહપાપ્પ કહીએ છીએ. એ પ્રવાહી પદાર્થ લોહીમાથી બને છે અને તેની મારફતે શરીરમાનો તમામ કચરો, મેલ અને નકામા પદાર્થો શરીરમાથી બહાર નીકળી જાય છે. તમે જાણો છો કે શરીરની અંદર નિરતર મનનનનું કામ ચાલુ જ રહે છે જુના નકામા રેસાઓને ઠેકાણે નવાતાજ રેસાઓ મોડાઈ જાય છે જેમ ઘરમાંથી આપણે કચરો, ધૂળ વગેરે નકામા પદાર્થોને નાળીઝાડીને બહાર કહાડી નાખીએ છીએ, તેમ આ રીતે રેસાઓને પણ શરીરમાથી બહાર કહાડી નાખવામા આવે છે. એ નકામા પદાર્થને કહાડી નાખવાનું ચામડી પણ એક સાધન છે. જે મેલ બહાર નીકળે અને શરીરમા જનન થતા કરે તો રોગના જંતુઓને ઉછરવાનું ઉત્તમ ક્ષેત્ર તૈયાર થાય. એટલા માટે કુદરતજ તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહે છે તે કારણ ચામડીમાથી એક જાનનો તેલો પદાર્થ ઝરે છે, જેનાવડે ચામડા ચંક્રી અને સુવાળી રહે છે.

જો આ અવયવની માફક ચામડીની રચનામા પણ નિરતર પરિવર્તન થતું જ રહે છે. જે દેહાનુભાવે બહારની ચ નહીં બનેલી છે, તેમનું આ કુદરતી અવયવ છે, અને આ પસી કચરાની માફક તે પૂરું પડી જાય છે તેમજ જ રહેલો ના દેહાનુભાવે નીચેની કિલ્લ અગાઉ રહે છે એ નકામા પદાર્થોને બહાર કાઢવા માટે, બહાર એવા દેહાનુભાવે ચ નહીં ઉપર પડેલી પદાર્થોને બહાર કાઢવા માટે. આ બધું જ તેના કામની મારફતે થાય છે. આમ જોઈએ તો ચામડીની રચના કેટલેક નજરે અત્યંત જ રસપ્રદ લાગે છે.

જાય છે, છતાં ઘણાં ભાગ રહી જાય છે, તેને દૂર કરવાને માટે પણ નહાવું જરૂર છે.

પાણીવડે શરીરની અંદરના અવયવોનું સિંચન કરવાવિધેના અધ્યાય-મા ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લા અને સાફ રાખવાની અગત્ય અમે સમજાવી હતી. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે જો કોઈપણ કારણને લીધે એ છિદ્રો પૂરાઈ જાય તો પૂર્વકાળના પ્રયોગે અને બનાવોવડે પૂરવાર થઈ ચૂક્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય. શરીરને ઘોંઘાળને સાફ ન રાખીએ તો એ નકામા દેહાણુઓ, તેલ અને પસીનો એ ત્રણ મળીને ચામડીના છિદ્રો-ને થોડાંઘણા પૂરી નાખે અને એમ કરતા કરતા ચામડાની સપાટી ઉપર જામેલો મેલ રોગના જ તુઓને નોતરું મોકલે કે આવો અને અહીં વસવાટ કરી તમારી વસ્તી વધારે. સ્નાન ન કરકું એટલે રોગના જ તુઓને નોતરું દેવું, એ હવે તમે સમજ્યા ? શરીર ઉપર ઉડીને વળગેલી ધૂળ વગેરે મેલા પદાર્થોની અમે વાત નથી કરતા—અમે જાણીએ છીએ કે તે તો તમે શરીર ઉપર નહિજ રહેવા દો—પણ તમારા શરીરની અંદરથી જે મેલ નીકળે છે તેના તરફ તમે કદિ લક્ષ્ય આપ્યું છે ? તે બહારથી આવેલા મેલના જેવોજ છે અને કોઈ કોઈ વાર તો તેના કરતા વધારે નુકસાનકારક છે.

દરેક માણસે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એકવાર તો આખું શરીર બરાબર યોગીને નહાવું જોઈએ સ્નાનને માટે ઘણાં યોગ્ય સમય તો સવારમાં ઉઠ્યા કે તરતનેજ છે. જમતા અગાઉ—એટલે કે નાહીને તરત જમવા બેસવું પડે એવી રીતે, અને જમ્યા પછી તરતજ સ્નાન ન કરવું સાજે સ્નાન કરવું એ પણ સારો રિવાજ છે નહાતી વખતે જાડાં કપડાવડે શરીરને ખૂબ રગડો, જેથી કરીને મુઠદાલ ચામડી છૂટી પડી જાય અને ઋધિસ્વચ્છાને ઉત્તેજન મળે. શરીરને ઠંડીલાગી હોય તેવે વખતે ટાટા પાણીથી સ્નાન કરતાજ નહિ ટાટા પાણીથી સ્નાન કરતા પહેલાં કસરત કરીને શરીરને ગરમાવો આપો અને પછી સ્નાન કરી લો. ડૂબકી માંનીને સ્નાન કરવું હોય તો પહેલાં માથું પલાળો, પછી છાતી પલાળો અને પછી પાણીમાં ડૂબકી મારો.

યોગીઓ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરી રહ્યા પછી કપડાંને બદલે હથેલી શરીરને ખૂબ રગડે છે અને લીને લીને શરીરને કપડાં પહેરી લે છે કોઈને એવો સંદેહ ઉપજતો કે આવી રીતે ન થાય ? પણ એ સંદેહ ખોટો છે. એથી તો શરીરનું ઉષ્મમાન વધે છે અને વળી જો તરત થોડી કસરત કરી

લીધી હોય તો એ ગરમાવામા વૃદ્ધિ થાય છે. યોગીએ સ્નાન કર્યા પછી વાણું-ખંડું વ્યાયામ કરે છે. અલબત્ત એ વ્યાયામ બહુ શ્રમજનક હોતો નથી અને શરીરમાં જરૂર પૂરતી ગરમી આવી ગઈ એટલે તે બંધ કરે છે.

યોગીએને ઠંડે પાણીએ નહાવું બહુ ગમે છે. તેઓ આખા શરીરને હાથથી ખૂબ રગડે છે, અથવા તો પહેલા કપડાવતી ઘસ્યા પછી હાથવડે રગડે છે અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ પણ લેતા જાય છે. સૂઈ ઉઠ્યા પછી તેઓ સ્નાન કરે છે અને સ્નાન કર્યા પછી હલકી કસરત કરી લે છે ખૂબ ઠંડીના દિવસમાં તેઓ નદીમા ડૂબકી મારીને સ્નાન નથી કરતા. પાણીમાં રૂમાલ બોળીને શરીર પર પ્રથમ ઘસે છે અને પછી હાથવડે ખૂબ રગડે છે. ટાઢે પાણીએ નહાવાથી શરીરમા ખૂબ ગરમી આવે છે અને કપડા પહેર્યા પછી તો આખું શરીર અનોખી ઉષ્માથી ઝમઝમી ઉઠે છે. યોગીઓની રીતે સ્નાન કરવાથી શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. તેના શરીરનું માંસ કંઠણ, બળવાન અને નક્કર થાય છે અને સંજોખમને યોગી જાણુતોજ નથી. આવી રીતે સ્નાન કરવાનો મહાવરો રાખનાર મનુષ્ય ગરમી અને ઠંડી સહન કરીને રીઠા થઈ ગએલા વૃક્ષના જેવો મજબૂત અને સહિષ્ણુ બની જાય છે.

અતિશય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવામાં સાવધાની રાખવાની અમે વાચકોને પહેલેથીજ ચેતવણી આપી દીધી છે; ખાસ કરીને જો તમારા શરીરમાં જીવનશક્તિની ખામી હોય તો બહુ ટાઢે પાણીએ સ્નાન કરવાનો અખતરો કરતાજ નહિ. પહેલાં ખમી શકાય એવા શીતળ પાણીએ નહાવાની શરૂઆત કરો અને પછી જેમ જેમ તમારા શરીરમા કૌવતનો વધારો થતો જાય તેમ તેમ વધારે ઠંડા પાણીએ નહાતા જશો તો તુકસાન નહિ થાય અને બળમાં વૃદ્ધિ થશે. તમારા શરીરને કેટલા શીતળ પાણીથી સુખ ઉપજે છે તે શોધી કહાડતા તમને મુશ્કેલી નહિ પડે. બસ, એજ પાણીનો હમેશા સ્નાન કરવામા ઉપયોગ કરતા રહેજો. સવારમા ઠંડા પાણી-એ સ્નાન કરવાનું કાર્ય સન્નના જેવું કટાણાભરેલું નહિ પણ સુખકર અને પ્રીતિજનક લાગવું જોઈએ. એકવાર તમને એની લહેજત સમજાયા પછી તમે છાંદગી સુધી ટાઢે પાણીએ નહાવાની ટેવને છોડશોજ નહિ. સવારમા ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી આખો દિવસ આનંદમા પસાર થાય છે. શરૂઆતમા તો શરીર ઉપર ટાકું પાણી રેડતા જરા કમકમી આવે છે ખરી, પણ થોડાજ વખતમા તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે અને શરીરમા ઉલટો ગરમાવો આવી જાય

છે. જો તમને નહાવાની ટબ અથવા કુંડીમાં સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તો એક બે મિનિટ કરતા વધારે વખત ટબમાં રહેતા નહિ અને જેટલો વખત હો તેટલો વખત શરીરને ખૂબ ચોળતા રહેજો.

જો તમે આ પ્રમાણે નિત્ય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતા રહેશો તો તમને વારંવાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર નહિ પડે, અગર જો કોઈ કોઈ વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી લેશો તો ઠીક પડશે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા હો ત્યારે શરીરને ખૂબ રગડજો અને ટુવાલથી શરીર કોઈ કયાં પછીજ કપડા પહેરજો.

જોમને આખો દિવસ ઉભા ને ઉભા રહેવાની અથવા ચાલવાની ફરજ પડે છે, તેઓ રાત્રે સૂતા પહેલા થોડીવાર ગરમ પાણીમાં પગ ધોળી રાખશે તો તેમને ઘણો આરામ મળશે અને સારી નિદ્રા આવશે.

આ અધ્યાયમાં જણાવેલી હકીકતો વાચીને તરત વિસરી જતા નહિ, પણ જે જે બાબતો તમને બતાવી છે તેને અમલમાં મૂકી જોશો અને તેનાથી કેટલો લાભ થાય છે તેનો જાતેજ અનુભવ કરશો. થોડા દિવસ અજમાયશ કરી તેના લાભ ચાખ્યા પછી તમને તે છોડવાનું મનજ નહિ થાય.

યોગીનું પ્રાતઃસ્નાન

પ્રાતઃસ્નાનના સર્વોત્તમ લાભ મેળવવાવિષે નીચે જણાવેલી હકીકત ઉપરથી તમને ઘણો સારો ખ્યાલ આવી શકશે અહીં જે વિધિ તમને બતાવવામાં આવે છે તે ઘણાજ બળપ્રદ અને શરીરમાં ઉત્સાહની વૃદ્ધિ કરનાર છે એનું પાલન કર્યાથી તમારો આખો દિવસ સુખમાં જશે.

પ્રથમ તો એમાં થોડીક કસરત કરી લેવાની છે, તેનાથી રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને રાતના સૂઈ ઉઠ્યા પછી પ્રાણ આખા શરીરમાં સારી રીતે વહેવાઈ જાય છે. એમ થયાથી સ્નાનનો પૂરેપૂરો ફાયદો લેવાની શરીરમાં યોગ્યતા આવી જાય છે

પ્રારંભિક વ્યાયામ

(૧) સીધા લશ્કરી ઢબમાં ઉભા રહો માથું ઉચું, નગર સામે, ખભા પાછળ, છાતી આગળ અને હાથ ખાંભુએ લટકતા. (૨) શરીરનો જાગ્ર પગના પગ ઉપર આવે તેવી રીતે ઉચા ધાઓ અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ લેતા જાઓ. (૩) શ્વાસને થોડીવાર સુધી રૂંદેલા રાકી નાખો અને તેટલી વાર નં ૨ ની સ્થિતિમાં ઉભા રહો. (૪) ધીરે ધીરે નં ૩ ની સ્થિતિમાં

આવી જાઓ અને નાકવાટે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. (૫) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરો. (૬) આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર કરો. પછી કોઈવાર વારાફરતી એકેક પગે ઉંચા થતા જાઓ.

આ પ્રમાણે કસરત કરી રહ્યા પછી આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે સ્નાન કરો. જો તમારે પાણીમાં રૂમાલ બોળીને તેનાવડે સ્નાન કરવું હોય તો તમારી તાંબાકુંડીમાં પ્રથમ જોઈએ તેટલું ઠંડું પાણી ભરી લેજો. એ પાણી છેક ઠંડું હીમ જેવું ન હોવું જોઈએ; પણ શરીરને સુખ અને ઉત્તેજના આપે એવું મધુર તેમજ શીતળ હોવું જોઈએ કે જેથી કરીને શરીરના ઉપર તેની તરતજ પ્રતિક્રિયા થઈ ગરમાવો આવી જાય. એક જાડું કપડું અથવા ટુવાલ લઈ તે પાણીમાં પલાળી, તેમાંથી અડધું પાણી નીચોવી કહાડો. પ્રથમ છાતી અને ખભાથી શરૂ કરી વાંસો, પેટ જાંઘ અને પગ સુધી કપડાવડે આખા શરીરને ખૂબ ઘસો. વારેવારે ટુવાલ પાણીમાં બોળી, થોડોક નીચોવીને શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર ઘસતા જાઓ. એમ કર્યાથી બધા શરીરને ઠંડા પાણીનો લાભ મળ્યા કરશે. એકાદ ક્ષણ થોભીને એક બે પૂર્ણશ્વાસ લો. ત્યારપછી વળી પાછા શરીરને ચોળવા મંડજો. નહાવામાં બહુ ઉતાવળ નહિ કરતા, પણ શાંતિથી સ્નાન કરજો. શરૂઆતમાં ટાઢા પાણીના સ્પર્શથી શરીર જરા કપારી ખાશે, પણ થોડા દિવસમાં ટેવ પડી જશે એટલે તમને તેમાં આનંદ આવશે. શરૂઆતમાં ઠંડા હીમ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ભૂલ કરતા નહિ, પરંતુ પાણીની શીતળતામાં ક્રમે ક્રમે વધારો કરતા જશો. ભીના ટુવાલથી સ્નાન કરવાને બદલે નહાવાની ટબ અથવા કુંડમાં પડીને સ્નાન કરવાની મરજી હોય તો પ્રથમ તમાની ટબને ઠંડા પાણીથી અડધો અડધ ભરજો અને શરીરને રંગડતાંસુધી તેમાં ઘુંટણીએ પડીને બેસી રહેજો. ત્યાર પછી તમારું આખું શરીર તેમાં ક્ષણવાર ડૂબાવીને બહાર નીકળી જજો.

ટબમાં પડીને નહાઓ કે કપડું ઘસીને નહાઓ પણ સ્નાન પૂરું કરતા શરીરને તમારા હાથવડે પણ ખૂબ રંગડવાનું ભૂલતા નહિ મનુષ્યના હાથમાં એક વિલક્ષણ શક્તિ રહેલી છે અને તેની ગરજ કપડાથી સરતી નથી. અજમાયશ કરીને ખાતરી કરી લો. શરીર સહેજસાજ ભીનું હોય કે તરત કપડાં પહેરી લો. એમ કર્યાથી તમને એવો અવનવો આનંદ થશે કે તે અનુભવી તમે પોતે અજાણ થઈ જશો. પાણીથી ઠંડી લાગવાને બદલે આખા શરીરમાં કપડાની નીચે ગરમી વ્યાપી જશે. સ્નાન પૂર્ણ કર્યા પછી નીચે બતાવેલી કસરત કરો

(૧) સીધા ઉભા રહેા. હાથને તમારી સામે ખભાથી વધારે ઉચાઈએ ન આવે એવી રીતે લાંબા કરો. મુઠ્ઠીઓ જોરથી દાબી રાખો અને એકબીજાને અડકે એવી રીતે પાસે પાસે લાવો. પછી એક ઝટકાની સાથે હાથ ખભાની સીધી લીટીમા આવે એવી રીતે પાછળ ખેંચો. ખભાના કરતાંએ સહેલાઈથી જરા પાછળ જાય તો વધારે સારું. આ કસરત છાતીના ઉપલા ભાગનો વિસ્તાર વધારે છે થોડીકવાર આ પ્રમાણે હિલચાલ કર્યા પછી જરાક વિશ્રાંતિ લેવા થોભો. (૨) નંબ ૧ની કસરતના છેવટના ભાગમા તમે જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિમા પાછા આવી જાઓ, અર્થાત્ તમારા હાથ ખભાની ખાલુએ સીધા લખાએલા હોવા જોઈએ હાથને એ ને એ સ્થિતિમા એટલે ખભાની સપાટીએજ રહેવા દઈ મુઠ્ઠીઓને વર્તુલાકારમા જોરથી ઘુમાવો-પ્રથમ આગળથી પાછળ, પછી પાછળથી આગળ, પછી પવનચક્ષીની પાખોની માફક વારાફરતી ગોળ ગોળ વીંજો આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કરો (૩) પાગ સીધા ઉભા રહેા. હાથને માથાની ઉપર સીધા લખાવો, હથેલી ખુલ્લી રાખો. અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને પાસે પાસે રાખો. પછી ઘુટણને વળવા દીધા વગર આગળીએવડે જમીનને અડકવાની કોશીશ કરો. તમારાથી જમીનને અડકાય નહિ તોપણ જમીનથી તમારો હાથ જેટલો પાસે લઈ જવાય તેટલો લઈ જવો. પાછા અસલ સ્થિતિમા આવી જાઓ (૪) પગના પગ ઉપર અથવા અંગુઠા ઉપર ઉભા થાઓ સ્ફૂર્તિથી આ પ્રમાણે કેટલીક વાર ઉચાનીચા થાઓ (૫) ઉભા થઈને તમારા પગને એકબીજાની એક હાથને અંતરે રાખો. જમીન ઉપર બેસવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તેમ નીચા વળો અને પગને વાળો પાછા ઉભા થઈ જાઓ આ બેઠકની કસરત થોડીક વાર કર્યા પછી (૬) નંબ ૧ની કસરત કેટલીક વાર કરો. (૭) શોષકપ્રાણાયામ કરી આયામ સમાપ્ત કરો

પ્રથમ દષ્ટિએ આ કસરત જેટલી શુભચલનરેલી લાગે છે તે બરું જોતાં તેટલી શુભચલનવાળી નથી એની અદર પચ કસરતે ની સારાના સારી હિલચાલો સમાવેલી છે, જે ઘણીજ સતી અને સહેલાઈથી થઈ શકે એવી છે સ્નાન કરવા જતા પહેલાં આ કસરતના દરેક વિભાગને ધ્વ નથી વાચીને વાંદ માન્ય પછી તો તમને તે સમયે એવી થઈ જશે અને થોડી નિનિદ્રમાજ તમે એને સંપૂર્ણ રીતે કરી શકશો તે સહુજ શક્તિવર્ધક છે અને શરીરના તમામ અવયવોને કસરત આપે છે તથા નાદા પછી એનો અસ્વાસ્થ કરવાથી તમને નવું

જીવન મળ્યુંજ નાણુજો.

સવારમાં કમ્ભરની ઉપરનો ભાગ ભીને કપડે ધોવાથી આખો દિવસ કૌવત અને ઉત્સાહ રહે છે; તેમજ કમ્ભરની નીચેનો ભાગ ઠેઠ પગ સુધી ધોવાથી થાક ઉતરી નાચ છે અને સારી નિદ્રા આવે છે.

અધ્યાય ૩૧ મો-સૌર્યશક્તિ

અમારા વાચકો ખગોળવિદ્યાનાં વૈજ્ઞાનિક મૂળતત્ત્વોથી થોડા ઘણા તો પરિચિત હશેજ; અર્થાત્ તેમને ખબર હશે કે બ્રહ્માંડના જે અંશનું કાંઈક જ્ઞાન આપણી આખોથી તેમજ સારામાં સારા દૂરદર્શક યંત્રથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ, તે અત્યંત અદ્ય છે અને છતાં તેની અંદર કોટિ કોટિ સ્થિર તારાઓ આવી રહેલા છે. તેઓ પણ વાસ્તવિકરીતે સૂર્યોજ છે-કેટલાક આપણા સૂર્યના જેવડા અને કેટલાક તો તેથીએ મોટા છે. દરેક સૂર્ય તેની આસપાસ ભ્રમણ કરતા ગ્રહો અને ઉપગ્રહોનું કેન્દ્ર છે. આપણી ગ્રહમાળાની શક્તિનો મૂળ ગ્રેરક અને તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર તે આપણો સૂર્ય છે. આપણી ગ્રહમાલામાંના કેટલાક ગ્રહોને ખગોળવેત્તાઓ ઓળખે છે અને બીજા એવા પણ હશે કે જેમનેવિષે હજી તેઓ કાંઈજ નાણુતા નથી. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે વસીએ છીએ તે આ ગ્રહમાલામાંનો એક ગ્રહ છે.

આપણો સૂર્ય પણ બીજા સૂર્યોની માફક આકાશની અંદરનિરંતર શક્તિ વહેવડાવી રહ્યો છે; એજ ગ્રહોને જીવન આપે છે અને ગ્રહો ઉપર જીવનની ઉત્પત્તિ અને સ્થિતિને માટે અનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરે છે. સૂર્યનાં કિરણ-વિના પૃથ્વી ઉપર જીવન હોઈ શકેજ નહિ—જીવનનો અદ્યમાં અદ્ય આવિર્ભાવ પણ સંભવે નહિ. આપણું જીવન, આપણામા રહેલી શક્તિ, એ સૌ આપણે સૂર્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જેને યોગી લોકો પ્રાણ કહે છે તે આજ શક્તિ. પ્રાણ સર્વવ્યાપક છે, એ તો નિઃસ દેહ વાત છે; પણ કેટલાંક કેન્દ્ર એવાં છે કે જેઓ પ્રાણનું શોષણ કરીને તેનું પ્રતિવ્રમન કરે છે અને એ રીતે શક્તિનો ચાલુ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલાતરીકે વિદ્યુત્શક્તિ સર્વવ્યાપક તો છેજ પણ એનો સંગ્રહ કરીને ઘનીભૂત સ્થિતિમાં એનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે ડાઈનેમો જેવા યંત્રની જરૂર પડે છે. સૂર્ય અને તેની આસપાસ ફરતા ગ્રહોની વચ્ચેમા પ્રાણનો અવિરત પ્રવાહ વહાજ કરે છે.

સૂર્ય એક બળતા ધગધગતા પદાર્થનો અતિ વિશાળ સમૂહ છે, એક પ્રકારની સળગતી ભઠ્ઠી છે એ વાત હવે નિર્વિવાદપણે સ્વીકૃત થઈ ગઈ છે અને આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાન પણ આ મતને ટેકો આપે છે. આપણને જે પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા મળે છે તે આ ભઠ્ઠીમાંથી આવે છે, પરંતુ યોગીઓનો મત આથી જરાક જૂના પ્રકારનો છે. તેઓ કહેતા આવ્યા છે કે સૂર્યની રચના અથવા તો તેની પરિસ્થિતિ અહીંની પરિસ્થિતિથી એટલી ભિન્ન છે કે માણસના મનમાં તેનું સાચું સ્વરૂપ આવવું જ મુશ્કેલ છે. વળી તે બળતા પદાર્થની ભઠ્ઠી જેવો પણ યથાર્થ રીતે નથી. તેને બળતા કોલસાના સમૂહ જેવો પણ ન કહી શકાય, તેમ ઓગળેલા સીસા કે લોખંડના રસની સાથે પણ તેની તુલના ન કરી શકાય. સૂર્યને લગતી આવી આવી ભાવનાઓ યોગીઓને માન્ય નથી. તેમનો મત એવો છે કે હુમણાજ બાણુવામાં આવેલા “ રેડિયમ ” પદાર્થને ઘણાજ મળતા દ્રવ્યોનો તે બનેલો હોવો. જોઈએ સૂર્ય રેડિયમનોજ બનેલો છે, એવું પણ તેઓ નથી કહેતા, પણ સેકાઓ થયા તેઓ માનતા આવ્યા છે કે જે પ્રવાહીદ્રવ્યોની શોષ પાશ્ચાત્ય પ્રજા કરી રહી છે અને જેમાના એકને રેડિયમ એવું નામ મળ્યું છે, તેનાજ જેવા ગુણ અને સ્વભાવવાળા અનેક દ્રવ પદાર્થોના મિશ્રણથી સૂર્ય બનેલો છે. રેડિયમની રચના અને સ્વભાવવિષે ચર્ચા કરવાનું આ સ્થાન નથી, પણ અમારા કથનનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે જે ગુણ અને શક્તિઓવિષે યોગશાસ્ત્ર ઉપદેશ આપે છે તે સૂર્યની રચનામાં વપરાયલા દ્રવ્યોની અદર થોડેઘણે અશે જોવામાં આવે છે. રેડિયમને કેટલેક અશે મળતા અને કાંઈક અંશે તેનાથી જૂદા એવા જે તત્ત્વો સૂર્યની રચનામાં વપરાયલા છે તે કદાચ પૃથ્વી ઉપર પણ હોય એ સંભવિત છે.

આપણે માનીએ છીએ તેમ આ સૌર્યદ્રવ્ય નથી સળગતી હાલતમાં, તેમ નથી ગરમ ગરમ રસની હાલતમાં, પણ તેને વિષે એટલું જી શકાય કે એ પોતાની આસપાસ દૂરતા ગ્રહોમાંથી પ્રાણુને પ્રવાહ ખેંચે છે, તેના ઉપર પ્રકૃતિની કોઈ અગમ્ય પ્રક્રિયા કરી તેને પાછો ગ્રહો તરફ ખેંચેલે છે. વાચકને વિદિત છે કે આપણે માટે પ્રાણુની પ્રાપ્તિ કરવાનો મુખ્ય ભાર હવા છે અને એ હવા સૂર્યમાંથી પ્રાણુ શોષણ કરે છે આપણે ખોરાકની રીતે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના પણ પ્રાણ રહેલો છે અને તેનું આપણે શોષણ કરીએ છીએ, એનું પણ વિવેચન ઘણું મુશ્કેલ છે આપણે માટે તે સૂર્યના પ્રાણ અને શક્તિનો ભાર છે, જે એક અતિ વિશાળ હાલતનો ન હોય તેના દૂર-

ફરના છેડાસુધી પ્રાણનો પ્રવાહ અવિરતરીતે પ્રવાહિત કર્યાજ કરે છે અને એ રીતે શારીરિક જીવનને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

સૂર્ય શાં શા આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરે છે, તેનું વર્ણન કરવાનું અત્રે અસ્થાને ગણાય. યોગીઓ આ હકીકતથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે. અમે વાચકને અત્રે એટલુંજ કહેવા ઇચ્છીએ છીએ કે સૂર્ય પ્રાણનો મૂળ ભંડાર છે અને પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર છે, એટલું તેઓ સારી રીતે યાદ રાખે. આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ એકજ મુખ્ય સિદ્ધાંત સમજાવવાનો છે કે સૂર્યના કિરણો જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે અને તેમનો આપણે દરેક પળે ઉપયોગ કરતાજ આવ્યા છીએ, પરંતુ જેટલે દરજ્જે તેનો લાભ લેવાવો જોઈએ, તેટલે દરજ્જે આપણે લઈ શકતા નથી. વર્તમાન સમયમા સુધરેલા માણસો સૂર્યના પ્રકાશથી ડરતા હોય એમ જણાય છે. તેઓ પોતાના ઘરને સૂર્યના પ્રકાશથી સુરક્ષિત (!) રાખે છે અને શરીર ઉપર એટલાં બધાં ઉપરાઉપરિ કપડાં પહેરે છે કે સૂર્યનાં કિરણ તેમાં થઈને પ્રવેશજ ન કરી શકે. તેઓ સૂર્યનાં કિરણથી ફરના ફરજ નાસતા ફરે છે. એટલું ખાસ સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે જ્યારે અમે સૂર્યનાં કિરણની વાત કરતા હોઈએ ત્યારે તેની ગરમી વિષે વાત કરીએ છીએ એમ કોઈએ ભૂલથી સમજવું નહિ. ગરમી તો ત્યારેજ પેદા થાય છે કે જ્યારે સૂર્યના કિરણો પૃથ્વી ઉપરના પદાર્થોના સમાગમમા આવે છે. પૃથ્વીના વાતાવરણની બહાર ગ્રહોની વચમાં જે ખાલી આકાશ છે ત્યાં તો અત્યંત સખત ઠંડી હોય છે; કેમકે ત્યાં સૂર્યના કિરણની સાથે અથડાનાર કોઈ પદાર્થ અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. આથી કરીને અમે જ્યારે એમ કહીએ કે સૂર્યનાં કિરણનું સેવન કરો ત્યારે કોઈએ એમ ન સમજવું કે જેઠ મહિનાના ખરા બપોરના તડકામાં બેસવાની અમે તમને સલાહ આપીએ છીએ.

પણ અલબત્ત, સૂર્યનાં કિરણથી ફર ને ફર નાસતા ફરવાની ટેવ જો તમારામા હોય તો તેને તો છોડીજ દેજો. તમારા ઘરમાં સૂર્યના પ્રકાશને શ્વેતી આવવા દેજો. તમારાં કપડાં અને બિછાનાંને પણ વખતોવખત સૂર્યનો પ્રકાશ બતાવતા રહેજો. તેમનો રંગ ઉડી જવાની બહુ ચિન્તા ન કરશો. તમારા દિવાનખાનાને પણ બંધ ને બંધ ન રાખશો. તમારા ઘરના ઓરડાઓને લોંચ-રાના જેવા અધારીઆ ન બનાવતા કે જેથી કરીને તેમાં સૂર્યનાં કિરણ કદિ પ્રવેશજ કરવા ન પામે. બસ, અમારી કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે સવાર

થતાંજ તમારા ઘરની બારીઓ ઉઘાડી નાખો કે જેથી કરીને સૂર્યનાં કિરણ સીધા અથવા પરાવર્તન પામીને તમારા ઘરમાં દાખલ થાય અને તાજી હવા પણ ચાલી આવે, અને તમારા ઘરમાં વ્યાધિ, નિર્બળતા અને નિઃસત્વપણાને બદલે તંદુરસ્તી, જીવન અને બળ ચાલ્યા આવે.

થોડો થોડો વખત તમારા શરીરને તડકો પણ સહેવા દેજો. રસ્તે જતા હો ત્યારે જે બાજુએ તડકો હોય તે બાજુએ ચાલતા ડરશો નહિ ઉનાળાની સખત ગરમી હોય અગર ખરા બપોરનો વખત હોય તે વખતે પણ તડકામાં ચાલવાની અમે સલાહ નથી આપતા, પણ જ્યારે જ્યારે સૂર્યનો તાપ મૃદુ અને સહન કરી શકાય એવો હોય ત્યારે તેનો લાભ લેવા ચૂકશો નહિ કોઈ કોઈવાર સૌર્યસ્નાન પણ કરતા રહેવું. સૂર્યોદય વખતે થોડીવાર તડકામાં ઉભા રહેવું, જેસવું અથવા પડી રહેવું એમ ક્યાંથી તમારું બધું શરીર ચેતનથી ભરપૂર બની જશે તમને અનુકૂળતા હોય તો બધા કપડા ઉતારી નાખીને આખા શરીર ઉપર સૂર્યના કિરણ ઝીલજો. સૂર્યના કિરણમાં સ્નાન કર્યાથી કેટલો ફાયદો થાય છે અને ત્યારપછી કેટલું બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે અનુભવ કરી જોયા વિના તમને કેમ સમજાય ? આ વિષયને વગરવિનાયે પડ્યો મૂકતાજ નહિ. સૂર્યના કિરણોનો જરાક અનુભવ લઈ જુઓ અને તેમાંથી નીકળતા પ્રાણના પ્રવાહનો લાભ લો જે તમારા શરીરના કોઈ અવયવના પીડા કે નિર્બળતા લાગતી હોય તો તે જગ્યાએ સૂર્યના કિરણ સીધા પડના દેવાથી બહુજ લાભ થશે.

સવારના ઉગતા સૂર્યના કિરણ બહુજ લાભદાયક હોય છે. જેમને સવારમાં જલદી ઉઠીને સૂર્યના કિરણમાં સ્નાન કરવાની ટેવ પડી છે, તેઓ નસીબદારજ છે અને તેમને મુખારકબાદી વટે છે પણ કેટલાક દિવસ ચડવા પછી સૂર્યના કિરણની પ્રાણદાયિની શક્તિ ઘટવા માંડે છે અને જેમ દિવસ નમતો જાય છે, તેમ તે વધારે વધારે ક્ષીણ થતી જાય છે પુનઃ જો સવારના કિરણ મળે છે, તે સાચાના કિરણના ઉત્કર્ષની ક્યારીએ ને મુદ્રાએ વધારે તાજી અને પ્રકુલ હોય છે, એ વાત તો બને બહુજ જ હશે. નીકળતા શોખીન લોકો બાણે છે કે દુલ્લભ હોવાને કારણે સૂર્યના કિરણ પડી, હવા અને સારી ગરમીના કોટવાને અવરોધ છે તે કારણે જીવનને અનિશ્ચય કરીને દુઃખતાના રાહ પર આપણા માટે પુનઃ સૂર્યના કિરણના વરણને મેળવે કુદરતનો ઉપદેશ નહિ કરે કુદરત શું કહી રહી છે ? જરૂર બને હું એ

આશ્ચર્યકારક પૌષ્ટિક ચીજો છે. આમ છતાં આ સર્વત્ર મળી શકે એવી અ-મૂલ્ય વસ્તુઓનો શામાટે વધારે છૂટથી ઉપયોગ નથી કરતા ?

આ પુસ્તકમાં અમે હવા, ખોરાક અને જળ વગેરેમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરનારી માનસિક શક્તિને વિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું છે. એજ રીતે સૂર્યનાં કિરણોમાંથી પણ પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. એને માટે અનુકૂળ માન-સિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરીને વધારે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સવારમાં સૂર્ય-નો તાપ જ્યારે મૃદુ હોય ત્યારે બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં માથું સીધું અને ખભાને જરા પાછળ જવા દઈને બેસવું અને સૂર્યના કિરણમાહેલા પ્રાણથી ભરપૂર હવાનો પૂર્ણશ્વાસ લેવો. શરીરને બની શકે તો ઉઘાડું કરી સૂર્યનાં કિરણ શરીર ઉપર ઝીલવાં અને નીચે લખેલો મંત્ર અથવા એવીજ મતલ-બના વિચાર મનમાં ઘુંટી તેમાં જણાવાતી ક્રિયાનું પરિણામ અનુભવતા હો-ઈએ તેવી કલ્પના કરવી. મંત્ર આ પ્રમાણે છે:—“ હું સૂર્યના સુંદર આરોગ્ય-વર્ધક પ્રકાશમાં સ્નાન કરી રહ્યો છું, હું તેમાંથી બળ, તંદુરસ્તી અને જીવન પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું. તે મને બળવાન અને ચેતનવંત બનાવે છે. પ્રાણનો પ્રવાહ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. માથાથી પગ સુધીના પ્રત્યેક અવયવને નવું જીવન, નવું બળ આપીતો તે આખા શરીરની અદર સર્વત્ર ફરી વળે છે.”

જ્યારે જ્યારે તમને અવકાશ મળે ત્યારે આ ક્રિયાનો લાભ લેતા રહે-જો. તમને અનુભવથી સમજશે કે આવી અમૂલ્ય વસ્તુનો લાભ તમે આજ દિનસુધી ન લીધો અને સૂર્યના પ્રકાશથી દૂર દૂર નાસતા ફર્યા, તેમાં તમે ભૂલ કરી છે. ગરમીના વખતમાં ખરા બપોરના તાપનું ઉચિત નિધિ-વગર સેવન કરતા નહિ; પણ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં સવારનો તાપ તો કદિ તુકસાન કરતોજ નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ અને તેમાં રહેલા ગુણો તરફ મનમાં સદ્ભાવ ઉત્પન્ન કરો.



અધ્યાય ૩૨ મો-તાંજી હવા

આ અધ્યાયમા તો સાધારણજ બાબતની ચર્ચા હશે, એમ સમજીને એને પડતો મૂકતા નહિ, અને જો તમને આ અધ્યાય પડતો મૂકવાનું ઉચિત લાગે તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ અધ્યાય તમારા જેવાને માટે ખાસ યોગ્ય અને આવશ્યક છે. જેમણે આ બાબત ઉપર કાંઈક વિચાર કર્યો છે અને જેઓ તાજી હવાના ફાયદા અને તેની જરૂરીયાત સમજે છે, તેઓ તો આ અધ્યાયને કદિ વાંચ્યા વિના રહેશેજ નહિ. ઉલટા તેઓ તો એમાની અગત્યની બાબતો ફરી ફરીને વાંચી જશે, માટે તમને કહેવામા આવે છે કે જો તમને આ પ્રકરણ પડતું મૂકવાનું મન થાય તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ પ્રકરણ વાંચવાની તમારે ઘણીજ-ઘણીજ જરૂર છે.

આ પુસ્તકના અગાઉના પ્રકરણોમા શ્વેતસનવિજ્ઞાનનું બાહ્ય તેમજ આક્યંતરિક સ્વરૂપ સમજાવતી વખતે શ્વાસ લેવાની અગત્યવિશે પૂરતું વિવેચન કર્યું હતું. આ અધ્યાયમા હવે એ વિષયને ફરીથી હેડવાની જરૂર નથી, પરંતુ તાજી હવા અને પૂરતી હવાની બાબતમા અમારે જે કાંઈ કહેવાનું બાકી રહ્યું છે તેટલું કહીનેજ આ અધ્યાય સમાપ્ત કરીશું આપણા દેશના ઝોંકા હજી હવાની જરૂરીયાત પૂરેપૂરી સમજ્યાજ નથી અને હજી પણ એવા ઘણા એ બધી-આર મકાન છે કે જેમા મુદ્દલે હવા આવી ન શકે, તેથી કરીને તાજી હવાની બાબતમા ઉપદેશ આપવાની આવશ્યકતા છે અને વાચકોને શ્વાસ લેવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે, પણ શ્વાસ લેવાને સારું જેમને તાજી હવાજ ન મળતી હોય તેમને પૂર્ણશ્વાસની કિયાથી શો ફાયદો ધવાનો હતો ?

બારીબારણા વગરના બધીઆર મકાન જેના હવાની આવ-ગત ઘટીજ ન હોય તેમા 'પૂરાઈ રહેલું' એ ખરેખર મૂર્ખાઈજ છે દેશની કિયાએ અને તેના ધર્મ સમજ્યા પછી પણ સત્ય એવ ધરતી ગાદી હવાને આગેવાની શત્રુત્વ ન ગણે એ બહુ વગાઈ જેવું કે હવે આ વિષય ઉપર ચર્ચા ની સાધારણ ચર્ચા કરી લઈએ

દેશના શરીરના નાગર, રક્ત ધર્મ ગણેલા અને હ નિદ્રાસ્થ પડેલા નહુર ફીકી દે છે તે તો જેને યાદ હોજ એવો નહીનો કપરો, નહીં રેતા એ અને મૃતદેહાણીએ જે શરીરના દરેક ભાગને ઓગલેલું કલેલું અને દેશના આવે

છે, તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનું સાધન શ્વાસ છે. આમડીનાં છિદ્રો-માંથી નીકળતો મેલ, શુદ્ધિમાંથી બહાર આવતો પિશાબ અને મલાશયમાંથી નીકળતો મળ જેટલા મલિન છે, તેટલોજ આપણા પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતો પદાર્થ પણ મલિન અને વિષમય છે. વળી જો શરીરને પૂરતું પાણી આપવામાં ન આવે તો શરીરમાં શુદ્ધિનું કામ ફેફસા પાસે કરાવે છે અર્થાત્ જે ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થો પિશાબને રસ્તે નીકળી જવા જોઈએ તે શ્વાસવાટે નીકળવા માંડે છે. આંતરડાં પણ જો તેમનો મળત્યાગ કરવાનો ધર્મ બરાબર ન બજાવતાં હોય તો એ મળ પણ ઉપર ચડવા માંડે છે અને બહાર નીકળવાનાં ફાંફાં મારતો મારતો આખરે ફેફસાદ્વારા શરીરની બહાર નીકળવા લાગે છે. હવે એવા માણસોના શ્વાસની બદળો ત્રાસજનક હોય તેમાં શી નવાઈ ? આ તો જાણે બગડી ગયેલાં, ગંદા શરીરની વાત થઈ, પણ તંદુરસ્ત માણસના ફેફસામાંથી દર કલાકે આઠ ગેલન એટલે ૮૦ શેર કાર્બોનિક એસિડ ગેસ તથા બીજા ગંદા ઝેરી પદાર્થો નીકળી જાય છે. હવે જો કોઈ માણસ ખારીખારણું બંધ કરીને સૂતો હોય તો તે આઠ કલાકમાં ૬૪ ગેલન એટલે ૧૬ મણુ ઝેરી પદાર્થ પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બહાર કહાડી તે ઓરડીમાં તેનો જમાવ કરે. એજ ઓરડીમાં જ માણસ સૂતેલાં હોય તો ૩૨ મણુ ઝેરી વાયુથી તે ભરાઈ જવાની. ખારીખારણું ઉઘાડાં હોય અથવા મોટાં જાળીયાં હોય ત્યારે તો એ ગંદી હવા ચાલી જાય અને નવી તાજી સ્વચ્છ હવા આવતી જાય, પણ જો તેમ ન હોય અને દર શ્વાસે ગંદી હવા શરીરમાંથી આવ્યા તો કરવાનીજ; એટલે જેમ જેમ ઓરડામાંની હવા ગંદી થતી જવાની તેમ તેમ તેમાં સૂનાર માણસો દર પળે વધારે વધારે ગંદી અને ઝેરી હવાનો શ્વાસ લેવાનાં. સવારમાં જો કોઈ માણસ બહારથી આવીને એ ઓરડામાં દાખલ થાય તો ત્યાંની હવા કેટલી દુર્ગંધમય બની ગઈ છે તેનું તેને તરતજ જ્ઞાન થઈ જાય. આવી બ્રુટ અને મલિન જગ્યાએ આખી રાત સૂઈ રહ્યા પછી તમે સવારમાં જાગો ત્યારે ઉઠાસ, ચીડીઆ સ્વભાવ, મંદબુદ્ધિ અને કર્કશ સ્વભાવના થાઓ તો તેમાં નવાઈ પણ શી છે ?

તમે શામાટે સૂવો છો તેનો કદિ વિચાર કરી જોયો છે ? તમે એટલાજ માટે સૂવો છો કે આખા દિવસમાં તમારા શરીરની અંદર જે કાંઈ વસારો પડ્યો હોય, બાગ્યુટુટ્યુ હોય તેની દુરસ્તી કરવાની કુદરતને

રાત્રિને વખતે તક મળે. કુદરત શરીરચંત્રને સુધારીને, જ્યાં બગડયું હોય ત્યાં ઠીકઠાક કરીને અને જ્યાં કાંઈ તૂટયું હોય ત્યાં નવું દ્રવ્ય ઉમેરીને તમારા શરીરચંત્રને એવું નવા જેવું બનાવી દે કે તમે બીજે દિવસે હતા તેવા ને તેવાજ થઈ જાઓ. એટલા માટે થોડાક કલાકને માટે શરીરને ઉપયોગ તમે બંધ કરો છો. હવે કુદરત તેને સોપેલું કામ કરી શકે એટલા માટે તેને સાધારણ અનુકૂળતા તો આપવી જોઈએ કે નહિ ? કુદરત તો તમારી પાસે એવી માગણી કરે છે કે જેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય અને જે પાછલા પહોરના સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલીને પ્રાણથી ભરપૂર બની હોય એવી હવામાં મને માફ કામ કરવા દો તેને બદલે તમે તેને બહુજ થોડી હવા આપો છો અને તે પણ શરીરના કચરા અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરપૂર ! આવી સ્થિતિમાં સૂવાથી તમારા શરીરની પૂરેપૂરી દુરસ્તી ન થઈ હોય તો તેમાં નવાઈ પણ શાની ?

બધીઆર ઘરમાં જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી દુર્ગંધવાળી અને સડેલી હવાવાળો ઓરડો સૂવાને માટે કોઈપણ રીતે લાયક નથી. જાનુપી એ બધી હવા બહાર ન નીકળી જાય અને નવી હવા ન આવે ત્યાંમુખી તેમાં મૃદ રાકાયજ નહિ. સૂવાના ઓરડાની હવા તો બહારના નેદાન કે પેતરોની હવાના જેવી તાણ અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. બારીઓ ઉપાડી રહેવા ઝગમગ તો શરતી લાગશે એવો ભય રાખશેજ નહિ ક્ષાયરોગથી પીડાતા દર્દીઓને માટે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક ઔષધિ તાણ હવાજ છે એમ નહીં ધમ્મ રૂઢિ છે, તેથી તેના રોગીઓને રાત્રે ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે કે સ્વચ્છ ! આ ઉમેરોવત બની ગએલા મનુષ્યને શરતીનો ભય નથી તો તમને ભય શું ? એટલા માટે પાળળા પૂરતા રાખવા એકવાર તમને ખુલ્લી હવામાં સૂવાની ટેવ પડી જશે તો પછી શરતી શું છે, તે તમે બાણશે પણ નહિ કુદરતને રક્ષે પાછા વળો, પણ તાણ હવાનો એવો પણ અર્થ ન કરતા કે તમારે પવનના મુઠા અપાટા આવતા હોય ત્યાં સૂવું

જે પાત અમે સૂવાના ઓરડાને વિષે કહી તેજ માન રહેવાના એવું ની અને આદીસના ઓરડાની પણ સમજણ દેવા માત્ર નહુજ કહી રહ્યા હતા

તેવા વખતમાં બહારની અતિશય ઠંડી હવાને ઘરમા દાખલ થવા દેવી નહિ; પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં પણ ઘરની હવાને શુદ્ધ રાખવાના અનેક ઉપાય યોજી શકાય છે. થોડી થોડી વારે બારીઓ ઉઘાડ્યા કરીએ તો અશુદ્ધ હવા નીકળી જાય અને બહારની ચોખ્ખી હવા ચાલી આવે. વળી મનુષ્યની માફક ગેસ કે તેલની ખત્તી પણ પ્રાણવાયુનો વ્યય કરે છે અને હવાને અશુદ્ધ કરે છે, એ વાત પણ ભૂલતા નહિ; માટે જે ચોરડામા દીવા બળતા હોય ત્યાંની હવા પણ થોડી થોડી વખતે શુદ્ધ કરતા રહેવું. તાજી હવાના વિષયની જેમાં ચર્ચા કરી હોય એવું એકાદ પુસ્તક વાંચો તો વધારે સારું, પણ તે જો ન બની શકે તો અમે જે કાંઈ કહ્યું છે તેટલુંજ સ્મરણમાં રાખશો તો તમારી સમજશક્તિ બાકીનું કામ પોતેજ કરી લેશે.

રોજ ઘરબહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દો. તાજી હવા જીવનદાયક અને આરોગ્યવર્ધક તત્વોથી ભરપૂર છે. આ વાત કાંઈ તમારે માટે નવી નથી; તમે પહેલેથીજ જાણતા આવ્યા છો, છતાં પણ તમે ઘરમાં ને ઘરમાંજ ભરાઈ રહો છો, એ કુદરતના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. પછી તમારી તબિયત સારી ન રહે તેમાં આશ્ચર્ય શું ? કુદરતના નિયમનો ભંગ કરનારને શિક્ષા થયા વિના નથી રહેતી. હવાથી ડરશો નહિ. પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એવો છે કે તમે હવાનો ઘૂટથી ઉપયોગ કરો. તે તમારા શરીરની પ્રકૃતિને અને તેની જરૂરીઆતને અનુકૂળ છે; માટે હવાથી ન ડરતાં તેને પસંદ કરતા રહેજો. બહાર ફરવા જાઓ ત્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરતાં ફરતાં મનને એવું કહેતા રહેજો કે:-“હું કુદરતનો બાલક છું કુદરતે મારા ઉપયોગને માટે કેવી મજેની શુદ્ધ હવાની બક્ષિસ કરેલી છે! તેનાથી હું બળવાન અને તંદુરસ્ત બનું છું” અને સદાએ તેવોજ રહીશ. હું પ્રત્યેક શ્વાસદ્વારા સ્વાસ્થ્ય, બળ અને શક્તિનું શોષણ કરી રહ્યો છું. મારા શરીરને સ્પર્શ કરતી હવાના આનંદનો હું ઉપયોગ કરી રહ્યો છું અને તેનાં લાભદાયક પરિણામ અનુભવું છું. હું કુદરતનો વારસ છું અને એણે મને આપેલા પદાર્થોનો આનંદ ચાખુ છું.”

હવાના સુખ ચાખતા શીખશો તો જીવનના સુખોના ભોક્તા થશો.

અધ્યાય ૩૩ મો

મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી

કુદરતના જે જે કાર્યો માણસને જાણવાલાયક છે તેમાનું નિદ્રા એક એવું સહજ અને સાદું કાર્ય છે, કે તે વિષે ઉપદેશ અથવા સૂચના આપવાની જરૂર ન હતી. નાના બાળકને ઉઘની આવશ્યકતા સમજાવવા સારૂ લાળી ટીકા કે વિવેચનવાળી ચોપડીની જરૂર પડતી નથી. તેની આખમાં ઉંઘ ભરાય છે એટલે તે ઉઘી જાય છે. ખસ, ખેલ ખલાસ પુખ્ત ઉમરનો માણસ પણ જો તે કુદરતના રાહપર ચાલતો હોત તો તે પણ એવીજ સ્થિતિમાં હોત, પણ તે કૃત્રિમ રિવાજોથી એટલો બધો બધાર્મ ગયો છે કે હવે તેને માટે કુદરતી જીવન અસંભવિત જેવું બની ગયું છે, છતાં પણ દ્વાનિકારક ટેવો અને રિવાજોનાં બન્ધન હોવા છતાં કુદરતના રાહપર પાછા આવવાની આમતમા ધાતું કરી શકાય તેવું છે.

માણસે કુદરતના કાનૂનવિરુદ્ધ જે જે ટેવો ધારણ કરી છે તેમાં સૂતા તથા જાગવાવિષેની ટેવો ખરાબમાં ખરાબ છે. જે વખત કુદરતે તેને સારી રીતે નિદ્રા લાઉને તાજા થવા માટે આપ્યો છે તે વખત નાટક, તમચા, નાચ, જલસા વગેરેમાં તે વ્યર્થ ગુમાવી દે છે અને પરી જે વખત કુદરતના નિયમ મુજબ પ્રાણ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરવાનો છે તે નુકાના પસાર કરે છે. ઉપવાનો સર્વોત્તમ સમય વચલા જેથી અટી પોહારનો છે અને કામ કરવાનો તથા જીવનશકિત પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ સમય પ્રસાત પછી દોઢાક વસાક સુગીનો છે આપણે આ જોઈ તક ગુમાવીએ છીએ અને એટલે આશ્ચર્યનિપિત સવાલ પૂછીએ છીએ કે અમને ભરખુવાનીમાં શક્ય કેમ આવી શક્યું ?

નિદ્રાવખતે શરીરની સરામત કરવાનું કામ કુદરત કરતી હોય છે અને એ કામને માટે તેને પૂરતો વખત આપેલો જરૂરનો છે. તેની નાનકતા ચોક્કસ નિયમો વડવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી, એવું જાણી જાણી પ્રવૃત્તિ ન કરી સોની જરૂરીઆતો પણ જાણી જાણી હોય છે, માટે આ અનુભવ ઉદ્ધિવે સામાન્ય દિગ્દર્શનજ કરેલું છે માત્ર એટલું કહી શકાય કે સ્વચરુ રીતે આડ કલાકની ઉંઘ કુદરતને જોડે છે.

તાજી હવાના અધ્યાયમાં ખતમ થતો છે જે એક નવું કાવ્ય આવશે.

થતી હોય એવા ખુદલા ઓરડામાંજ સૂવાનું રાખજો. ઓઢવાને પૂરતાં વસ્ત્ર રાખવાં કે જેથી શરીરને સુખ થાય; પરંતુ તેમા પણ અતિશય રક્ષાઓ અને ધાખળા નીચે તમે દટાઈ ન જાઓ તેની સંભાળ રાખવી. કેટલાંક કુટુંબોમાં ભારે ગોદડાં ઓઢીને સૂવાની ટેવ જોવામાં આવે છે, એ પણ ટેવનુંજ પરિણામ છે. તમે અત્યારે જેટલું ઓઢો છો તેના કરતા ઓછાથી ચલાવી લેવાની આસ્તે આસ્તે ટેવ પાડતા જશો તો આટલા થોડા ઓઢણથી તમારો વ્યવહાર સારી રીતે ચાલતો જોઈ તમને પોતાનેજ આશ્ચર્ય લાગશે. દિવસે પહેરેલાં વસ્ત્ર રાત્રે સૂતી વખતે અંગ ઉપર નજ હોવાં જોઈએ. એ ટેવ તો સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા બેઉનો ભંગ કરનારી છે. માથાનીચે ઘણા ઓશીકાંની ટેવ સારી નથી. એકાદ નાનું ઓશીકું પૂરતું છે. સૂતી વખતે શરીરને એકદમ શિથિલ કરી નાખવું, એકેએક માંસપેશીને ઢીલી કરી નાખવી અને ઓઢણ ઓઢતાંની સાથેજ શરીરને તદ્દન શિથિલ કરી નાખીને નિષ્ક્રિય થઈને પડી રહેવું. સૂતા પછી દિવસે કરેલાં કામકાજનો વિચાર કરતા નહિ. જો તમે કુદરતના કાનૂનમુજબ ચાલતા હશો તો તમને નાના બાળકની માફક પથારીમાં પડતાંની સાથેજ ઉંઘ આવી જશે, કેમ સૂવું તે શીખવા માટે તમારે નાદાન બચ્ચાં ઉંઘતાં હોય ત્યારે તેમને જોવાં અને તેમની પાસેથી સારી રીતે સૂવાનો પાઠ શીખી લેવો. સૂતીવખતે તમે પણ નાના બાળક જેવા બની જાઓ અને તેમનાજ જેવી લાગણીઓ તથા વૃત્તિઓ ધારણ કરીને ફરીથી નાના બાળક બનીને ઉંઘી જવાની ટેવ રાખજો. આટલોજ ઉપદેશ એક નાનકડી સુશોભિત પૂંઠાવાળી પુસ્તિકાના આકારમાં છપાવવા યોગ્ય છે; કારણ કે તેનું પાલન કરવાથી મનુષ્યજાતિનું ઘણુંજ ભલું થવાનો સંભવ છે.

મનુષ્યને તેના ખરા સ્વભાવનું તથા કુદરતમા તેને માટે કયું સ્થાન છે છે તેનું જો ભાન થઈ જાય તો તે જરૂર નાના બાળકની માફક વિશ્રાંતિમાં નિમગ્ન થયા વગર ન રહે મનુષ્યને તેના ખરા સ્વરૂપનું ભાન થવાથી તે તદ્દન નિર્ભય બની જાય છે અને જગતનું શાસન કરનાર પરમ કરુણામય શક્તિ ઉપર તેની એટલી બધી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે કે તે નાના બાળકની માફક પોતાના શરીરને તથા મનને એકદમ શિથિલ કરી દઈ થોડીવારમાં વિશ્રાંતિમય નિદ્રામા લીન થઈ જાય છે.

જે માણસો પૂરતી ઉંઘ ન આવવાને લીધે હેરાન થયા કરે છે, તેમને સારૂ નિદ્રાનું આવાહન કરવાના મત્રો અમે આપી શકતા નથી; કારણ કે

અમને એટલી ઘ્રાણા છે કે જો તેઓ વિચારપૂર્વક કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન વ્યતીત કરતા હશે તો તેઓ કોઈની ખાસ સલાહ કે મદદ વગર આપો આપ સુખપૂર્વક નિદ્રાને અધીન થઈ જશે, પણ જે લોકો હજી કુદરતના રાહ પર પાછા ફરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવા સાધકવર્ગને માટે એકાદ બે વાત કહીએ તો અચુકત નથી. x સૂવા જતા પહેલા પગને ઠંડા પાણીવડે ધોવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. મનને પગ ઉપર એકાગ્ર કરવાથી પણ ડીક લાભ થાય છે; કેમકે તેમ કરવાથી લોહીનું વહન પગ તરફ વિશેષ થતા મગજ હલકું થાય છે. આ બધા ઉપરાંત એક સાથી વધારે અગત્યની સૂચના એ છે કે કદિ પણ ઉંઘને નોતડું દેવાનો પ્રયત્ન કરતાજ નહિ સારી નિદ્રાની ઇચ્છા રાખનારને માટે એ બહુ નુકસાનકારક છે, કારણ કે એનું પરિણામ ધાર્યા કરતા વિપરીત આવે છે ઉઘનું આવાહન કરવું જ હોય તો સારામા સારી રીત એ છે કે ઉંઘ આવે કે ન આવે તેની બાંહે તમને કશી પરવા નથી એવી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરો, તમારા માથા ઉપર કોઈ પ્રકારની બાંહે ચિંતા કે ઉપાધિ હોયજ નહિ એવી બેપરવાઈનું સ્ત્રી માનસિક નિયતિ ધારણ કરી, શરીરના તમામ અવયવોને શિથિલ કરી તમારી હાલતની તમને પૂર્ણ સંતોષ હોય તેમ પ્રસન્નમને નિશ્ચિત હોવું જોઈએ. બાંહે તમે રંગી ફૂટીને થાકી ગયેલા બાળક હો અને તમે અર્પણિદ્રિત અવસ્થામાં નારાગ લેતા પડ્યા હો એ બે કલ્પના કરજો અરેરે! બહુ નાત રીતી નથી નહિ હજી ઉંઘ ન આવી એવી ચિંતા ન કરતા માત્ર વર્તમાન સમયમાં સતે. ૪ નાનીને નિશ્ચિત બની જાઓ અને નિષ્ક્રિયતાની બેપરવાઈનું સ્ત્રી સ્વરૂપની રાજા અનુભવો.

શિથિલીકરણના અધ્યાસમાં જે ડિયાઓ તમને આપ્યા છે તેના વડે તમે તમારા શરીરને ઇચ્છાનુસાર શિથિલ કરી શકો. અને આજ નિદ્રાને અભિવે હેરાન થતા હતા તેઓને પણ ખમર પડશે કે નહીં તેને સુખ કરી શકાય છે.

પણ ખરા;પરંતુ વર્તમાન સમયમાં મોટાં નગરોનાં રહેવાસીઓને કેવી કેવી જરૂરીઆતો હોય છે તે અમે સારી રીતે સમજીએ છીએ.એટલા માટેજ અમે સૌ વાચકને માત્ર એટલુંજ કહીએ છીએ કે બંને ત્યાંસુધી કુદરતની નજીક રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેજો. બંને ત્યાંસુધી અડધી રાત સુધી જાગરણ કરવાનું અને ઉશ્કેરાયલી માનસિક સ્થિતિમાં રહેવાનું વર્જ્ય કરજો તેમજ જ્યારે અવસર મળે ત્યારે સઘળા સૂઈ જાવો તથા સવારમાં વહેલા જાગવાનો પ્રયત્ન કરજો. જેમાં તમે “આનંદ”માનો છો તેમાં આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી લાંબ પડશે તે અમે જાણીએ છીએ; તોપણ અમારી એટલી વિનંતિ છે કે એવા “આનંદ”માં બેઠા હો ત્યારે પણ પળવારની વિશ્રાન્તિ લેતા રહેજો અમને શ્રદ્ધા છે કે મનુષ્યજાતિ સાદી રહેણીકરણીથી જીવન ગાળવાની પદ્ધતિનો પુનઃ સ્વીકાર કરતી થશે ત્યારે હાલમાં જેમ અક્રીણ,ગાંજો કે દારૂનો નિશો કરી બેભાન બની જનારા જેટલા નિંદા ગણાય છે, તેટલાજ નિંદા તે વખતે નાચતમાસામાં અડધી રાતસુધી જાગરણ કરનારા પણ ગણાશે,પરંતુ એવો શુભસમય આવી પહોંચે ત્યાંસુધી અમે એટલુંજ સૂચવીશું કે આ દિશામાં બનતો પ્રયત્ન કરજો.

બપોરે જરાક અવકાશ મળી શકે અથવા તો જ્યારે પણ અવકાશ મળે ત્યારે અડધો કલાક શરીરને શિથિલ કરીને પડી રહેવાથી અથવા થોડીવાર ઝોકું મારી લીધાથી શરીરને સારી રાહત મળે છે અને કામ કરવાનો વધારે ઉત્સાહ આવે છે. ધંધારોજગારમાં સારી સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર કેટલાક માણસો આ છુપું રહસ્ય જાણી ગયા હોય છે અને તેથી કરીને જ્યારે પોતાને મજાવા આવનારને નોકર પાસે કહેવડાવે છે કે શેઠ હમણા અડધો કલાક બહુ જરૂરી કામમાં રોકાયા છે ત્યારે ઘણા પ્રસંગોમાં એ જરૂરી કામ બીજી કાંઈ નહિ પણ શેઠ કોંઈ કે આરામખુરશી ઉપર શરીરને શિથિલ કરીને દીર્ઘશ્વાસ લેતા પડ્યા હોય છે અને કુદરતને તેમના શરીરને તાબુ કરવાનો સુયોગ આપતા હોય છે. પોતાના કામકાજની વચ્ચે થોડી થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધાથી બમણું કામ કરવાનું બળ મળે છે.

ધંધારોજગારમાં શું થાયલા સજ્જનો ! આ વાત ઉપર વિચાર કરજો અને તમારા કામની વચ્ચે વચ્ચે શિથિલીકરણ અને વિશ્રાંતિ લઈને તમારી કામ કરવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરતા રહેજો તથા તેને વિશેષ લાભદાયક બનાવજો. થોડીજવાર સુધી શિથિલીકરણ કરીને પડી રહેવાથી શરીર તાબું બની આવે છે અને બારે મહેનતનાં કામો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અધ્યાય ૩૪ મો—નવજીવનની પ્રાપ્તિ



અમે આ અધ્યાયમાં વાચકોનું લક્ષ્ય એવા એક વિષય તરફ દોરવા માગીએ છીએ કે જે માનવજાતિને માટે અત્યંત અગત્યનો હોવા છતાં તેનો વિચાર કરવા હજી તેઓ તૈયાર નથી. આ વિષય તરફ સાધારણ લોકોના મનનું વલણ જોતા જેટલી છૂટથી અનારા વિચારો દર્શાવવા જોઈએ તેટલી છૂટથી દર્શાવી શકાય એમ નથી અને આ અગત્યના વિષય ઉપર જેટલું લખવાની જરૂર છે તેટલું લખી શકાય એમ પણ નથી, કારણ કે લખનારનો ઉદ્દેશ લોકોને અશ્લીલતા અને અપવિત્રતામાંથી ઉગરવાનો હોવા છતાં તત્સમગ્રી જે કાંઈ લખવામાં આવે તેને અપવિત્ર અને અશ્લીલ ગણવાનો મત રહે છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલાક નીડર અને ખગગોલા લેખકોએ આ નવજીવનપ્રાપ્તિના વિષય ઉપર ચોળે ચોળી લખીને લોકોનું ધ્યાન તે તરફ ખેંચ્યું છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી અમે કયા વિષયને ઉદ્દેશીને લખીએ છીએ તે તો વાચકો સમજી જાય હશે.

સ્ત્રીપુરુષોનાં એકબીજા પ્રત્યેનાં નવાં નવાં કર્તવ્યોની ભાવના ઉદય પામતી જાય છે અને તેઓ એવી ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓનો વિનિમય કરે છે કે જે પશુઓમાં અને પશુતુલ્ય મનુષ્યોમાં જોવામાં નથી આવતી. આ હકીકત ઉચ્ચપથાનુગામી અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને લાગુ પડે છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે યોગ્ય પ્રકારનો સંબંધ સચવાવાથી બેઉની ઉન્નતિ, શક્તિ અને સચ્ચારિત્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેનાથી વિપરીત આચરણ કરવાથી તનમનની ક્ષીણતા, દુર્બળતા અને નીતિનું અધઃપતન થાય છે તથા આ માહું પરિણામ લગ્નસંબંધને માત્ર વિલાસવૃત્તિનુંજ સાધન સમજવાથી ઉદ્ભવે છે. પતિપત્ની બેમાંથી એકની મનોવૃત્તિ ઉન્નતગામી થાય અને બીજાથી તેના જેટલી પ્રગતિ જો ન થાય તો એક આગળ વધે છે અને બીજું પાછું હુઠે છે અને એમ કરતાં કરતાં બેઉની વચ્ચે ભારે અંતર પડી જઈ તેમની વચ્ચે વૈમનસ્ય અને વિરોધ પેદા થાય છે. તેઓ એક ઘરમાં રહેવા છતાં જૂદી જૂદી દુનિયામાં વિચરતાં હોય છે અને તેઓ એકબીજા પાસેથી જે સુખની અભિલાષા રાખે છે તે તેમને નથી મળતું. ખસ, આ વિષયમાં અમે આના કરતાં વધારે કહેવા ચાહતા નથી. એ વિષયના ઘણાં સારા સારા પુસ્તકો લખાયાં છે તેમાંથી વાચકને ઘણું જાણવાનું અને વિચારવાનું મળી શકશે. હવે આ અધ્યાયના બાકીના ભાગમાં વીર્યરક્ષાના મહિમાવિષે જે કાંઈ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

યોગી લોકો પોતે તો એવા પ્રકારનું જીવન વ્યતીત કરે છે કે જેમાં સ્ત્રી પુરુષના રતિજન્ય વ્યવહારની ગંધ પણ નથી હોતી; તોપણ જનનેન્દ્રિયોને ત દુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવાની અગત્ય તથા તેમની શરીરની ઉપર થતી અસરને તેઓ સારી રીતે સમજતા હોય છે. એ ઇન્દ્રિયો નિર્બળ થવાથી આખું શરીરયંત્ર નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે અને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી (જેનું વર્ણન પૂર્વે થઈ ગયું છે) શરીરમાં એવો તાલમય કંપ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનાથી કુદરતના હેતુ પ્રમાણે આ સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો અવયવ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રહેવા પામે છે. એ ઉપરાંત પૂર્ણશ્વાસથી એ ઇન્દ્રિય સુદૃઢ અને જીવનયુક્ત બને છે અને તેની સહાનુભાવી અસરને લીધે આખું શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. આ કથનનો કોઈએ એવો અર્થ ન સમજવો કે તેનાથી કામવૃત્તિને વિશેષ વેગ મળે છે. એથી ઉલટું યોગીઓ તો કામવૃત્તિના દમનનો અને બ્રહ્મચર્યનોજ ઉપદેશ આપે છે અને લગ્નસં-

બધમા તેમજ અન્યત્ર હુમેશા સ્ત્રીપુરુષો વચ્ચે પવિત્ર સંબંધ રહે એવુંજ ઈચ્છે છે. તેઓ કામવૃત્તિનું દમન કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અને તેને પોતાની મરજીને આધીન બનાવી દે છે; પરંતુ કામનું દમન કરવું એટલે નપુસકવૃત્તિ ધારણ કરવી એમ પણ કોઈએ સમજવું નહિ. યોગીઓના ઉપદેશનું રહસ્ય એ છે કે જે સ્ત્રીપુરુષોની જનનેન્દ્રિયો સુદૃઢ અને કુદરતી અવસ્થામાં હોય છે તેમના સંકલ્પમાં એટલી શક્તિ હોવી જોઈએ કે માત્ર પોતાની ઈચ્છાના બળથીજ તેઓ કામવૃત્તિનો જય કરી શકે અનુચિત અને બિનજરૂરી કામા તુરતા એ તો નિર્બળ જનનેન્દ્રિયનુંજ પરિણામ છે, એવો યોગીઓનો અભિપ્રાય છે.

યોગીઓ સ્ત્રીપુરુષની ઉત્પાદક શક્તિના સદુપયોગ અને દુરુપયોગના સંબંધમાં ઘણુંજ ઉંડું તત્ત્વ જાણતા હોય છે. આમાની કેટલીક વાતો યોગીઓનાં મંડળોમાંથી બહાર આવી ગઈ છે અને તેમાંની કોઈ કોઈ ક્રિયાઓ પાશ્ચાત્ય લેખકોના જાણવામાં આવતાં તેમજ તે પોતાનાં પુસ્તકોમાં લખી નાખી છે, જેનાથી બેશક ઘણો લાભ થયો છે. આ પુસ્તકમાં આ વિષયનાં કેટલાંક આભ્યન્તરિક તત્ત્વોની ચર્ચા કરતાં અમે એક એવી ક્રિયા બતાવીશું કે જેથી ઉત્પાદક શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવીને તેના વડે આખા શરીરને નવું જીવન આપી શકાય. વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તેને જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સચિત કરવામાં આવે, તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્ત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટની પરંપરામાંથી બચે અને શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા ધર્મ, એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

જનનશક્તિનું આ રીતે યુક્તિપુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે અને તે યોગીની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપરૂપે ઝળકી ઉઠે છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયું એટલે તેનો જે ઉપયોગ કરવો હોય તે કરી શકાય છે. કુદરતે પ્રાણનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાન્તર કરીને તેને રજ તથા વીર્યરૂપે સ્ત્રીપુરુષોની જનનશક્તિમાં એકત્રિત કરી દીધું છે. ઘણામાં ઘણી જીવનશક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થોડામાં થોડા પરિમાણમાં ભરી દીધી છે. પ્રાણીમાત્રના શરીરચત્રમાં જનનેન્દ્રિય એ મોટામાં મોટો પ્રાણનો ભંડાર છે. એ શક્તિને અયોગામી થતી અટકાવીને કોઈ રીતે ઊર્ધ્વગામી કરવી જોઈએ, જેથી કરીને માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણીમાત્રને આ અયાગ શક્તિમંડારની બક્ષીસ આપેલી છે. તેઓ ધારે તો તેનાવડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરે અથવા તેને ભોગવિલાસમાં ખર્ચી નાખે.

જનનશક્તિને ઊર્ધ્વગામી કરવાની યોગીઓની ક્રિયા અતિ મરણ છે. તાત્કાલિક શ્વાસની સાથે તે બહુ સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. તેનો અજ્વાલ કોઈ પણ વખતે થઈ શકે છે, પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાપ્ત્ય જોવાના આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવાની અમારી સલાહ છે એવું વખતે જે શક્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ

અને તેજ અર્પવામા વાપરી શકાય. એ ક્રિયા હવે તમને જતાવવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે. જે સ્ત્રીપુરુષોને જીવિતા અને શરીરબળના કામો કરવાનાં છે, તેઓ આ શક્તિનો પોતપોતાના ધર્મમાં ઘણીજ સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે આ ક્રિયામાં બીજું કાંઈજ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે શક્તિને ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચડાવીને પ્રત્યાસ્ર વખતે તેને શરીરના જે ભાગમા આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી. કોઈએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવું કે આ રીતે વીર્ય અથવા રક્તજ જે આંતરે ઉપર ચડે છે, પણ જે પ્રાણશક્તિવડે કામવૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તે પ્રાણશક્તિ જે ઉત્પાદક શક્તિનું ખરેખર સ્ત્રવ છે તે શક્તિજ આ ક્રિયાથી ઉપર ચડે છે.

ક્રિયાનું વિધાન

આ નવજીવન પ્રાપ્તિ કરવાનો વિષય એટલો મહત્ત્વનો અને ગંભીર છે કે તે પ્રયોગ અને શોધખોળ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ઉપસ્થિત કરી દે છે; અને અમે ઈચ્છીએ છીએ કે એ વિષય ઉપર એક ન્હાનું પુસ્તક તૈયાર થાય અને જાહેર વેચાણ માટે નહિ પણ ખાસ યોગ્યતાવાળાં મનુષ્યોમાં પ્રચલિત થાય તો ઘણું સારું. જેઓ શુદ્ધ હેતુથી જ્ઞાનની પિપાસા ધરાવતાં હશે તેઓજ આવા પુસ્તકનાં અધિકારી ગણાશે અને પોતાની વિષયી કલ્પનાઓ અને વૃત્તિઓને પોષણ મળે એવું સાહિત્ય જેઓ શોધતાં હશે તેમને માટે એ પુસ્તક નથી.

અધ્યાય ૩૫ મો-માનસિક સ્થિતિ

જેમણે સાહજિક મનને તથા સ્થૂળશરીરને પોતાને વશવર્તી રાખવાની કળા યોગીઓના ઉપદેશદ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે અને દૃઢસંકલ્પની સાહજિક મન ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે પણ જેઓ જાણે છે તેઓ એટલું તો સહેલાઈથી સમજી શકશે કે મનની સ્થિતિની આરોગ્યતા ઉપર ભારે અસર થાય છે. જે માણસનું મન પ્રકુલ્લ અને સુખી હોય છે તેનું શરીર પણ પોતાના ધર્મ સ્વાભાવિકરીતે બળવેજ નીચ છે, પણ જેઓ વિપાદ સુકત, ચિંતાતુર, ચીડીઆ, દ્વેષી અને ક્રોધી હોય છે તેઓ પોતાના શરીર ઉપર એટલી માઠી અસર નીપજાવે છે કે જેને પરિણામે શરીરમાં વિકૃતિ પેદા થઈ અંતે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સારા સમાચારનું શ્રવણ અને ખુશમિજાજી માણસોની સોખત તથા મનનું રંજન કરે એવી પરિસ્થિતિ-એ સર્વની શુભ અસરથી સ્વાભાવિક ક્ષુધા ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ માઠા સમાચાર અને મનને ગ્લાનિ તથા કંટાળો પેદા કરે એવાં માણસોના સહવાસથી તથા દિલગીરી ઉપજાવે એવી જગ્યામાં રહેવાથી ભૂખ મરી જાય છે અને જમવાની વૃત્તિજ થતી નથી. મનપસંદ ભોજનનું સ્મરણ થતાં મોંમાં પાણી આવે અને ઘૂણા પેદા કરે એવી ચીજનું સ્મરણ થતા સૂગ ચડે છે.

આપણી માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ સાહજિક મન ઉપર પડે છે અને સાહજિક મનનો શરીરની સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી માનસિક સ્થિતિની શરીરનાં કાર્યો ઉપર કેટલી બધી અસર થઈ શકે છે, એ સમજવું અઘરું નથી.

ખેદયુક્ત વિચારોની અસર રુધિર-સંચાર ઉપર તાત્કાલિક થાય છે અને તેમ થતા એ માઠી અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમા પ્રસરી જાય છે, એટલે પરિણામે શરીરની પુષ્ટિમાં ત્રુટિ અને વિદ્વેષ આવે છે. નહારા વિચારો ભૂખને મંદ કરી નાખે છે, અને તેમ થતા શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળે અને લોહી જીવન અને બળવગરનું થાય એ ઉદાહરણ છે. એથી ઉલટું ખુશનુમા વિચારો અને પવિત્ર ભાવનાઓથી પાચનશક્તિ જાગૃત થાય છે, ભૂખ ઉવડે છે, રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને સારાશમા આખા શરીર ઉપર તેની શુભ અસર ફેલાઈ જાય છે.

“ઘણા પ્રકારના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરતા મને એવું માનવાને પૂરતાં કારણો મળ્યાં છે કે ઘણા વખત સુધી ચિંતા કરવાથી શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાદા ઉત્પન્ન થાય છે.”

સર જ્યોર્જ પેનેટ

“યદ્યતની અંદર થતાં ઝેરી ચાંદાંઓના દર્દીઓમાંનાં ઘણાંક તો લાંબા વખત સુધી ચિંતા કરી કરીને આ વ્યાધિના લોગ થઈ પડ્યાં છે, તે જોઈને મને બહુ નવાઈ લાગે છે. આ જાતના એટલા બધા હાખલા જોવામાં આવે છે કે તેને અકસ્માતતરીકે લખાયજ નહિ. મર્ચિસન

“આસ કરીને છાતીના ઝેરી ચાંદાની ખિમારી ચિન્તા કરવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.”

ડૉં સ્નેો

કમળો માનસિક સ્થિતિના બગાડાથી થાય છે એવું ડૉં વિલ્કિન્સ જાહેર કરે છે. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં ડૉં ચર્ટન ચિન્તા કર્યાથી કમળો થવાનો એક હાખલો ટાકે છે. માનસિક આઘાતથી રુધિરક્ષીણતાના વ્યાધિના કેટલાક હાખલા ડૉં મેકેન્ઝી બતાવે છે. અતિશય લાગણીના આવેશથી “અન્થ્રા પેક્ટોરિસ” નામનું દર્દ થાય છે, એવું ડૉં હન્ડર લખે છે.

“બાળિકા માનસિક શ્રમને પરિણામે ચામડી ઉપર ફેલ્ડીઓ થઈ આવે છે. શરીરના અંદરના ભાગમાં થતાં ચાંદાં, અપસ્માર, ગાંડપણ વગેરે વ્યાધિઓના સારીરિક કરના માનસિક કારણ વિશેષ હોય છે. મનની અસરથી થતા કારણના વ્યાધિઓ તરફ બહુજ થોડું લક્ષ આપાય છે તે અભ્યાસ એવું છે.”

રીચર્ડ સ્ને

“મે ડ્રેક્સ પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે હૃક, ઇર્ષ્યા અને ચિન્તાના વિચારોથી શરીરની અંદર એવા મિશ્રણ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેમાંના કેટલાક તે બહુજ ઝેરી છે, તેવીજ રીતે સંતોષ, પ્રેમ અને એવા બીજા મુખ્ય મનના વિચારોથી પોષકમિશ્રણો પેદા થાય છે, જેનાથી શરીરના ફેડાણાંના ઉત્તેજન થઈ શક્તિ ઉત્પાદન કરે છે.”

એડમરગેટસ

પરસ્પર દેશોમાં મનોબળથી વ્યાધિ મટાડવાની પ્રથા મૂકી વર્ષો પહેલાં જાહેર સભામાં “માનસિક વ્યાધિઓ” નામના નાંચનો કર્તા ડૉં વિલ્કિન્સકે લખે છે કે:- “કેન્સર, નાકપત્ત, લકવો, માથે પળીઆ આવવાં, કમળો, કાંતના કોરે, નાકોળામ, દંડો, અરજવું વગેરે દર્દો જનમાથી ઉત્પન્ન થાય છે.”

દેવ દેવના નચર વખતે વતુએ માનસો કદન જયતાં માયાજ માન

પડે છે અથવા રોગનો હુમલો સાધારણ હોય તોપણ ભયના માર્યા મન્દ પામે છે. જેમના શરીરમાં જીવનશક્તિ બહુજ અદ્ય હોય છે, તેમના પરના આ રોગનું આક્રમણ વિશેષે કરીને થાય છે અને ભય તથા એવી બીજી વૃત્તિ-આવડે શરીરજળ ક્ષીણ થાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં લીધાથી ઉપરનું કથન ઝટ સમજી જવાય છે.

આ વિષયના ઘણા પુસ્તકો છે તેથી તેનો ઝાઝો વિસ્તાર કન્વાની જરૂર નથી, પણ આ ચર્ચા બંધ કરતા પહેલાં અમે વાચકોના મન ઉપર એક વાત જે દૃઢપણે ઠસાવવા માગીએ છીએ તે એ છે, કે વિચાર ક્રિયાનું રૂપ ધારણ કરે છે અને માનસિક સ્થિતિઓ તદ્દનુરૂપ શારીરિક સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

યોગશાસ્ત્રનો હેતુ શિષ્યોના મનમાં સ્થિરતા, શાંતિ, દૃઢતા અને નિર્ભયતા ઉત્પન્ન કરવાનો છે કે જે શરીરદ્વારા પ્રતિબિંબિત થાય છે. યોગાભ્યાસીઓના મનમાં શાંતિ અને નિર્ભયતા સ્વભાવગત બની ન્તય છે, પણ જેમણે હજી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરી તેઓ પોતાના મનને શાંત રાખવાની ભાવના કર્યા કરે અને જેનાથી મનમાં શાંતિનો ઉદ્વેગ થાય એવા સૂત્રો વિચાર્યા કરે તો તેમને ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. “હું તેજસ્વી, પ્રસન્ન અને સુખી છું” એવા શબ્દો વારંવાર મનમાં ઉચ્ચારવા અને તેનો અર્થ હૃદયમાં ધારણ કરવો. એમાં રહેલા ભાવને રોજના જીવનમાં ઉતાર્યાથી તમને માનસિક અને શારીરિક ઉભય લાભ થશે અને આધ્યાત્મિક તત્વો ગ્રહણ કરવાની તમારામાં યોગ્યતા આવતી જશે.



॥ ३ ॥ श्री-रामायण

સ્કંદ ૨ જો-સૂક્ષ્મ અંગ

અધ્યાય ૧ લો-મનુષ્યની આંતરિક રચના

મનુષ્યનું જે અંગ આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે અને જેનો આપણે સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ તેના સંવર્ધન અને સંરક્ષણનું બધી આપણે અત્યારમુઝીમાં પૂરતું વિવેચન કરી ગયા છીએ, પણ મનુષ્યનું શરીર, કે જેને હવે આપણે તેના ખીન્ન શરીરને મુદ્રાગત સ્થૂળશરીર એવું નામ આપવું પડશે, તે તો ગાત્ર તેનું એક બાહ્ય આવરણ અથવા કોરા છે. મનુષ્યની ત્યના સાધારણ માણસો બાહ્ય છે તે કરતા વધારે ગુંચવણભરેલા છે. તેનામાં સ્થૂળશરીર ઉપરાંત સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, બુદ્ધિ વગેરે અનેક તત્ત્વો રહેલા છે એટલું જ નહિ પણ તે આત્મા છે અને ઉપર જણાવેલા ઓછીવધતી ઘનતાવાળાં સાધનોનો તે પોતાના આવિષ્કારમાટે ઉપયોગ કરે છે. જેને આપણે શરીર કહીએ છીએ તે તો એ આત્માનું સ્થૂળતમ આવરણ અને સાધન છે આત્માના જૂદા જૂદાં સાધનો અથવા આવરણો જૂદી જૂદી ભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે. દાખલા-તરીકે સ્થૂળશરીર સ્થૂળભૂમિકામાં અને સૂક્ષ્મશરીર સૂક્ષ્મભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે આ બાળત આગળ જતા વિસ્તારથી ચર્ચાશે ત્યારે તે વાચકને સારી રીતે સમજાઈ જશે.

મનુષ્યનું સત્ય સ્વરૂપ જે આત્મા છે તે પરમાત્માનો એક અંશ છે-પરબ્રહ્મરૂપી અગ્નિનો એક તણુજો છે. આ અગ્નિનો તણુજો એક ઉપર એક આવેલા કેટલાએક પડની અદર પૂરાએલો છે. એ પડ અથવા કોશ ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં સ્થૂળ હોવાથી આત્માના પૂર્ણ આવિર્ભાવમાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય વિકાસક્રમમાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો જાય છે તેમ તેમ તેની જ્ઞાનશક્તિ વધારે ઉચી ભૂમિકાઓમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેને પો-

તાના સ્વભાવનું વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જાય છે. આત્માની અંદર તમામ પ્રકારની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ રહેલી છે અને જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની અંદર સ્વાભાવિકરીતે રહેલી શક્તિઓ અને વિભૂતિઓ આવિષ્કૃત થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્ય સાત જૂઠાં જૂઠાં તત્ત્વોનો બનેલો છે. મનુષ્યનું સત્યસ્વરૂપ આત્મા છે અને બાકીનાં ઉત્તરતાં તત્ત્વો આત્માની આસપાસ વીંટળાએલાં આવરણ છે, એવી કલ્પના કરવાથી મનુષ્યની રચનાનો સારો ખ્યાલ આવી શકે છે. પૂર્ણરીતે વિકસિત થએલો આત્મા સાતે ભૂમિકામાં રહીને કાર્ય કરી શકે છે; પણ હાલની માનવજાતિમાના ઘણાખરા લોકો માત્ર નીચલી ભૂમિકાઓમાંજ કાર્ય કરવા શક્તિમાન છે. અલબત્ત, મનુષ્ય ગમે તેટલો અવિકસિત અવસ્થામાં હોય તોપણ તેની અંદર એનાં એજ સાતે તત્ત્વો અસ્કુટ હાલતમાં રહ્યાં રહ્યાં વિકાસની વાટ જોતાં પડેલાં તો હોય છેજ. છેલ્લી પાંચ ભૂમિકાઓ તો આપણામાથી ઘણાએ પસાર કરેલી છે, છટ્ટીમાં બહુજ થોડાં માણસોનો પ્રવેશ થયો છે અને સાતમી ભૂમિકામા તો ભાગ્યેજ કોઈ દાખલ થયું હોય એમ કહીએ તો કદાચ ચાલે. x

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

૧ સ્થૂળ શરીર, ૨ સૂક્ષ્મશરીર, ૩ પ્રાણ, ૪ સાહજિક મન, ૫ બુદ્ધિ, ૬ આધ્યાત્મિકબુદ્ધિ, ૭ આત્મા. *

આ સાતે તત્ત્વોનું વિવેચન કરતાં આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મમાં અર્થાત્ છેક નીચેથી ધીમે ધીમે ઉપર જતા જઈશું. પ્રથમ આપણે જરા સ્થૂળ-શરીરનું અવલોકન કરી લઈએ.

૧-સ્થૂળશરીર

મનુષ્યનાં સાતે આવરણોમાં તેનું સ્થૂળશરીર સૌથી વિશેષ પ્રત્યક્ષ પદા-

x આ વિચાર થીઓસોરીપંથને લગતો અને ઋષિમુનિઓના સિદ્ધાંત કરતાં ઉત્તરો છે કોઈ પુરાણમાંથી આવા ભાવનું મળી આવે તો ખૂદી વાત છે સંપાદક

- આ સાત તત્ત્વો અને તેને સમજવવાનું ધોરણ પણ થીઓસોરીપંથને લગતું હોઈ તે વિષે અનુવાદકના ઉપોદ્વાતમા લખેલું જણાશે. આ રીતે આ વિષય સમજવાથી પણ નવાસવા માણસને લાભજ છે; પરંતુ તે કીક કીક સમજવા ઇચ્છનારે તો દર્શનશાસ્ત્ર અથવા તેને અનુસરતા ગ્રંથોજ વાંચવા જોઈએ. સંપાદક

ર્થ છે. તેનું સ્થાન છેક કનિષ્ઠ છે અને મનુષ્યના આયિ-કારનું તે અત્યંત સ્થૂળ અને અપૂર્ણ સાધન છે, પણ આવી કરીને તેને નકામું ગણીને તેના તરફ દુર્લેક્ષ કરવું ઘટે નહિ. એવી ઉલટું એમ પણ કહેવું જોઈએ કે ગરીર એ આત્માનું અમુક સમયને માટે નિયત વ્યોથું મંદિર છે અને વિકાસક્રમના જે પગથીઆ ઉપર મનુષ્ય છે તે સ્થિતિમા તેના વધુ વિકાસમાટે તે બહુજ અગત્યનું સાધન છે, એટલા માટે શરીરની યાજ્ઞી સંભાળ લેવી જોઈએ અને તેને આત્માનું સાગોપાગ સાધન અથવા ઓઞ્ઞર બનાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવા જોઈએ. પોતાના શરીરને એટલે દરજ્જે તાલિમ આપીને યોગીએ તૈયાર કરવું જોઈએ કે તે મનની આજ્ઞાને વશ વર્તે અને જેમ હાલ જોવામા આવે છે તેમ તે પોતાને મનની સત્તાનીએ દબાવી ન દે. શરીરને ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમા લાવવા માટે શુ શું કરવું જોઈએ તેનો આપણે પહેલા બે ડાંમાં વિચાર કરી ગયા છીએ, તેથી અત્રે તેનો ઉલ્લેખમાત્ર કરીનેજ આગળ વધીશું. વાચકને એ સંબંધમા એટલું સૂચન કરીશું કે શરીરના ઉપર કાણુ મેળવવો અને તેની માવજત કરવી એ યોગવિદ્યાનું પહેલું પગથિયું છે.

૨—સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર

આત્માનું આ આવરણ સ્થૂળશરીરના જેટલું સર્વને જાણીતું નથી, પણ સ્થૂળશરીરની સાથે તેનો અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે અને તે તેની જાણે બીજી પ્રતિકૃતિજ હોય તેવી તેની રચના છે. છેક પ્રાચીનકાળથી તમામ પ્રજાઓને તેની થોડીઘણી માહિતી હતીજ, અને એ શરીરના અસ્તિત્વની બાબતમા તેના ખરા સ્વરૂપનું પૂરું જ્ઞાન ન હોવાથી નાનાપ્રકારના વહેમ અને ભેદભરેલા બનાવોની કથાઓ પ્રચલિત થતા આવ્યાં છે. જે તત્ત્વોનું સ્થૂળશરીર બનેલું છે, તેજ તત્ત્વોનું આ સૂક્ષ્મશરીર પણ ઘડાયું છે, તદ્વાવત એટલેજ કે સ્થૂળશરીર કરતાં એનામાં આ તત્ત્વો વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમા જોવામા આવે છે, તોપણ એ પદાર્થ જડ તો ખરોજ. એનો કાર્થક વધારે સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપવા સાડૂ આપણે પાણીનું ઉદાહરણ લઈએ પાણી વસ્તુતઃ એકનું એક હોવા છતાં તે ઝોછીવધતી ઘનતાવાળા જૂદા જૂદા રૂપમા પ્રતીત થાય છે. ખરફના રૂપમા તે છેકજ પથ્થર જેવું નકકર જોવામા આવે છે. એના ઉભમમાનમા જરા વૃદ્ધિ થતાં તે જળનું પ્રવાહી સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને આગળ જતાં તે અદૃશ્ય વરાળ બનીને ઉડી જાય છે. ખરું જોતાં વરાળ તો અદૃશ્ય છે. આપણે જે ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ જોઈએ છીએ તે

હાય તોજ તેમ જની શકે છે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરનાર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે એ શરીરને ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકે છે, પણ એવી મિદિ-વાળા પુરુષો ઘણા વિરલ છે, કેમકે યોગાભ્યાસમાં અમુક હંદમુઠી પ્રગતિ કર્યા પછીજ એવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

મરવા પડેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર પણ ઉપર કદા ત્રણ ચિદ્ધ પુરુષો જોઈ શકે છે. સ્વપ્નશરીરની સાથે તે નાનુક રજ્જુથી જોડાયેલું હોવાથી તે પોતી વાગ્મુઠી મૃતપ્રાય દેહની આસપાસ ભ્રમનું જોવામાં આવે છે તે રજ્જુ તૂટી જતા સ્વપ્નશરીરનું મરણ નીપટે છે અને જીવ પોતાની સાથે આ સૂક્ષ્મશરીરને લઈને ચાલ્યો જાય છે કેટલાક સમય પછી જીવ એ સૂક્ષ્મ-શરીરનો પણ સ્વપ્નની શાફક પરિત્યાગ કરે છે.

હમણા તો માત્ર આત્માના આવરણો અથગ સાધનોનો ઉદ્દેશજ કરીએ છીએ, તેથી હવે આપણે ત્રીજા તત્ત્વનો વિચાર કરીએ, પણ તે પહેલા સૂક્ષ્મશરીરને લાગતી એક નીચવા જેવી બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ જોવવા ઇચ્છીએ છીએ. સુપુત્રિઅવસ્થામાં કોઈ કોઈવાર સ્વપ્નશરીરથી છૂટ પડીને સૂક્ષ્મશરીર ભ્રમણ કરી આવે છે અથવા બીજા કેટલાક આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરે છે. આખમાં ઉઘ ભરાતી વખતે શું થાય છે તથા અમુક માહિતી મેળવવાની અથવા અમુક પ્રશ્નનો જવાબ જોળી લાવવાની સૂક્ષ્મશરીરને કેવી રીતે આજ્ઞા આપવી તે પ્રાણુવિનિમય આદિ પ્રયોગોને લગતા શાસ્ત્રમાં યથાવિધિ બતાવવામાં આવ્યું છે. ત્રિશાસુએ સ્વઃ મણિલાલ નઃ દિવેદીકૃત “પ્રાણુવિનિમય” નામનું પુસ્તક જોવું.

૩-પ્રાણુ

પ્રાણુવિધે આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરતાં અમે જણાવી ગયા છીએ કે તે એક વિશ્વવ્યાપક શક્તિ છે. નાનામાં નાના જંતુથી મોટામાં મોટા પ્રાણીના શરીરમાં તે કાર્ય કરતી જોવામાં આવે છે. જડ, ચેતન તમામ પદાર્થોમાં તેનો આવિર્ભાવ છે. પ્રાણુ એ જીવ નથી, પણ જીવ જેનો ઉપયોગ કરીને પ્રકટ થાય છે તે શક્તિ છે. જીવ જ્યારે સ્વપ્નશરીરથી છૂટો થાય છે, ત્યારે આ પ્રાણુ ઉપર જીવનો અધિકાર રહેતો નથી, તેથી કરીને શરીરનો સંપૂર્ણ વિલય થતાં સુધી તે પંચત્વની ક્રિયામાં સાધનભૂત થઈ અતે પ્રાણુના વિશ્વવ્યાપી ભંડારમાં મળી જાય છે.

હંકથોગને લગતી પ્રાણુચામની ક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરતી વખતે અમે

આ પ્રાણને લગતી કેટલીક ઉપયોગી ક્રિયાઓ બતાવી ગયા છીએ. શરીરમાં પ્રાણનો સંચાર કરીને તેને યુનઃ બળવાન કેમ બનાવવું, શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુઓને કેમ જાગૃત કરવા, હવામાંથી અથવા સૂર્યના પ્રકાશમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીને તે પ્રાણને આખા શરીરમાં કેવી રીતે સંચાલિત કરવો-એ બધી પ્રક્રિયાઓ અમે બતાવી ગયા છીએ. એજ રીતે પ્રાણના પ્રયોગવડે પોતાના તથા અન્યના વ્યાધિઓનું પણ નિવારણ થઈ શકે છે. વગરતારના સંદેશાની માફક પ્રાણના મોજાં સંકલ્પના બળથી ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકાય છે. વળી પોતાની આસપાસ પ્રાણનું કવચ બનાવીને બીજાના વિચારો કે પ્રેરણાઓની માફી અસરમાંથી પોતાની જાતનું સંરક્ષણ કરી શકાય છે. આવી રીતે પ્રાણનું કવચ ધારણ કરનાર યોગી ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વિચારોના વાતાવરણમાં રહેવા છતાં પોતાના મનની સમતા અને પ્રસન્નતા સાચવી શકે છે.

અધ્યાય ૨ જો-મન અને તેના પ્રકાર

ગયા અધ્યાયમાં જે ત્રણ આવરણોની આપણે આલોચના કરી ગયા તેઓ બાકી રહેલાં તત્ત્વોને મુકાબલે ઘણા સ્થૂળ છે અને જે પરમાણુઓના તેઓ બનેલાં છે તે પરમાણુઓ એક રીતે અવિનાશી છે. એક શરીરનો લય થતાં તેઓ બીજાં અનેક શરીરોમાં નાનાપ્રકારનાં રૂપાંતરો પામીને પ્રવેશ કર્યાજ નાય છે. તેમનો અને જીવાત્માનો સંબંધ અલ્પકાલીન છે અર્થાત્ એક શરીરચાત્રામાં કેટલીક મુદતસુધી તેમનો ઉપલોગ કયા પછી જીવ તેમનો ત્યાગ કરે છે. અન્ય અવતારોમાં એનાં એજ પરમાણુઓની સાથે કામ લેવાનું તેનાથી બની શકતું નથી. જેમ આપણે વસ્ત્ર, ગરમી, વિદ્યુત વગેરેનો ઉપયોગ કરી, જરૂરીઆત પૂરી થયે તેમનો પરિત્યાગ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે સ્થૂળ-શરીર, પ્રાણ અને સૂક્ષ્મશરીર સાથેનો આપણો સંબંધ પરિમિત છે. જીવાત્માના આવરણના ઉત્કૃષ્ટ અશોભા ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનો સમાવેશ થતો નથી.

હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોવડે મનુષ્યનું વિચાર કરવાનું, તુલના કરવાનું અને સંકલ્પ ઘડવાનું યંત્ર બને છે. સાહજિક મન, જે આ ચારમાં સૌથી કનિષ્ઠ છે તે પવુ પહેલાં ત્રણ સ્વજાતત્ત્વો ડરતા વધારે ઉચ્ચ સ્થાન લે છે.

જેમણે આ વિષયમા પ્રવેશ કર્યો નથી તેઓ તો એમજ કહેશે કે એકજ વ્યક્તિનુ મન એક કરતા વધારે ભૂમિકામા કામ કરે એ બનેજ શી રીતે ? છતાં મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓએ ઘણો વખત થયા એકમતે માનસિક વ્યાપારની જૂઠીજૂઠી પરિસ્થિતિઓ નક્કી કરી છે.

પ્રથમદષ્ટિએ તો એવુ જણાય છે કે માણસના મનનો વિચારશક્તિનો અશજ બધુ નહિ તો ઘણુ ખરૂં મનને લગતુ કાર્ય કરે છે, પણ વધારે વિચાર કરતા સમજાય છે કે મનનુ એ અગ બહુજ અદ્વાશે કાર્ય કરે છે મનુષ્યનું મન ત્રણ ભૂમિકાઓમા વ્યાપાર ચલાવે છે અને એ ત્રણે ભૂમિકાના સીમાડા એકબીજાની સાથે મળીને એકાકાર થઈ ગયા છે. કેટલાક એમ માને છે કે એકજ મન આ ત્રણે ભૂમિકામા પ્રવેશ કરીને કાર્ય કરે છે, કેટલાક કહે છે કે મનના ત્રણ જૂદા જૂદા અંશ પોતપોતાની ભૂમિકામા રહીને કામ કરે છે જેઉ વાદમા કાંઈક સત્ય છે અસલ વસ્તુસ્થિતિ એટલી જુ ચતુર ભરેલી છે કે આવા પ્રાથમિક પાઠ્યપુસ્તકમાં તેની વિગતવાર ચર્ચા કરવાનો અવકાશ નથી પ્રથમ સૌથી કનિષ્ઠ અશ જેને સાહજિક મન કહેવામા આવે છે તેનુ સ્વરૂપ સમજાવીશું

૪-સાહજિક મન

મનનો આ અશ જે ભૂમિકામા રહીને પોતાનું કાર્ય કરે છે, તે ભૂમિકાના આપણે અને નીચલા વર્ગના પ્રાણીઓ સરખીરીતે ભાગીદાર છીએ. આ ભૂમિકાના છેક નિકટ સ્તર(પડ)ને માટે તો આ વાત તદ્દન સાચીજ છે. છેક નીચેની ભૂમિકામા જ્યારે મન કામ કરતું હોય છે, ત્યારે તેમા જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો લગભગ અભાવજ હોય છે. એ ભૂમિકામાંથી ઉત્તરોત્તર ઉચે ચડતા ચડતાં જ્યારે મન લગભગ પાચમી ભૂમિકાની સીમા આગળ પહોંચે છે, ત્યારે જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો ચમકાર જોવામા આવે છે. ચોથી એટલે સાહજિક મનની ભૂમિકામાંથી સંક્રાંત થઈને પાચમી ભૂમિકામાં જ્યારે મન પ્રવેશ કરે છે, તે વખતે તેણે ચોથીનો ક્યારે સદતર ત્યાગ કર્યો અને ક્યારે પ્રકટરીતે પાચમીમા પ્રવેશ કર્યો, તેનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી, કારણ કે જેઉ ભૂમિકાની સીમા એકબીજાની સાથે મળી ગયેલી હોય છે

સાહજિક મનની સૌથી પહેલી અરુણપ્રભા છેક ખનિજ પદાર્થોમાં અને ખાસ કરીને જેના ગાગડા બાજે છે એવા ખનિજદ્રવ્યોમા જોવામા આવે છે. વનસ્પતિના કુળમાં તો એનું દર્શન વધારે સુસ્પષ્ટ થાય છે અને તે વખતે તેનો

વિકાસ પણ ઘણે દરજ્જે વધી ગયેલો. માલુમ પડે છે. વનસ્પતિનું રાજ્ય છોડીને નીચલા વર્ગનાં પશુઓને અવલોકીશું ત્યારે તેમનામાં તો સાહજિક મનની ઉત્કાન્તના એક પછી એક ચડતા દરજ્જાના કેટલાયે પ્રકાર જોવામાં આવશે. એમાંના કોઈ કોઈ દાખલામાં તો બુદ્ધિનો ચમકાર નીચી શ્રેણીનાં મનુષ્યોના જેટલોજ વિકસિત થયેલો નજરે પડે છે. ત્યાર પછી પશુકુલમાંથી ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરીશું તો સાહજિક મનનો વિકાસ છેક પાંચમા તત્ત્વની એટલે બુદ્ધિની છેક નજીક આવી પહોંચેલો જોવામાં આવશે. એ બુદ્ધિતત્ત્વ કેટલીક વાર સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે અને કોઈ વાર તે પોતે તેને વશ થાય છે; પરંતુ એટલું તો નિર્વિવાદપણે સ્વીકારવામાં આવે છે કે ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્યને પણ સાહજિક મન જેજ કોઈ વાર તે મનુષ્ય પોતે તેનો ઉપયોગ કરે છે અને કોઈ વાર સાહજિક મન તેના ઉપર પણ સ્વાર થઈ જાય છે. ચાલુ પરિસ્થિતિમાં સાહજિક મન મનુષ્યને અત્યંત જરૂરનું છે. તેનાવિના મનુષ્યના સ્થૂળદેહનો નિભાવ થવોજ અસંભવિત છે. તેની પ્રક્રિયા સમજી લઈ તેના ઉપર પોતાનું સ્વાયત્ત્વ એસાડવામાં આવે તો તેની પાસેથી ઘણું કામ લઈ શકાય, પણ જો તેજ માણસના ઉપર અધિકાર ચલાવતું થઈ ગયું તો માણસની પાંચમાલીજ સમજવી. આ ઠેકાણે એક વાત તરફ અમે વાચકનું લક્ષ દોરીએ છીએ. સૌએ યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યજાતિ હજી વિકાસક્રમ ઉપર પ્રગતિ કરી રહી છે. તે ઉન્નતિના શિખર ઉપર હજી નથી જઈ પહોંચી. મનુષ્યજાતિએ તેની વર્તમાન સ્થિતિ પણ ભારે વિટબણાઓ વેઠીને, મુશ્કેલીઓ પાર કરીનેજ પ્રાપ્ત કરી છે, પરંતુ હજી તો માત્ર અરુણોદયજ થયો છે ઉન્નતિના મધ્યાહ્નને તો હજી ઝાઝી વાર છે. મનુષ્યમાં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જેને “બુદ્ધિ” એવી સજ્ઞાથી આપણે ઓળખીએ છીએ, તે હજી અર્ધસ્કુટિત દશામાં છે અને તે પણ વિકાસ પામેલી થોડીક વ્યક્તિઓમાંજ હોય છે. ઘણાંખરાં માણસોની બાબતમાં તો હજી બુદ્ધિની પાંખડી સહેજસાજ ઉઘડવાની માત્ર તૈયારીજ કરી રહી છે. તેઓએ પશુ કરતાં કાંઈક ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેમના મનનો વ્યાપાર હજી સાહજિક મનની ભૂમિકામાંજ ચાલી શકે છે. આથી કરીને થોડાક ઉન્નત સ્થિતિએ પહોંચેલા માણસોને બાદ કરતાં લગભગ તમામ માનવજાતિને એક અગત્યની સૂચના આપવી પડે છે કે હમેશા સાવધાન રહેજો. રખેને તમારું સાહજિક મન તમારા ઉપર સ્વાર ન થઈ જાય, તેની સભાળ રાખજો.

સાહજિક મનનું છેક નીચામાં નીચું કાર્ય તો પ્રાણી અને વનસ્પતિમા લગભગ એકજ પ્રકારનું હોય છે. આપણા શરીરના પોષણ, સંરક્ષણ અને મરામતને લગતા કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. આ તમામ કાર્ય જ્ઞાનના પ્રદેશની સીમાની બહારના છે. જોરાકમાંથી પોષણતરતું ચોપણ કરવાનું, શરીરમા તેનું એકીકરણ કરવાનું, મલનો ઉત્સર્ગ કરવાનું તથા શરીરમા જ્યા જ્યા ઘસારો પડ્યો હોય ત્યા ત્યા નવા દેડાણુઓ અને તંતુઓને ચોજવાનું, વ્યાપિના જ તુઓની સામે શરીરનો બચાવ કરવાનું—આ બધા કાર્ય આપણને બબર પણ ન પડે તેવી રીતે સ્વતંત્ર અવિરતપણે સાહજિક મનદ્વારા થયાજ કરે છે. વનસ્પતિ તથા નીચલા વર્ગના પ્રાણીઓમા સાહજિક મન પોતાનું નિયત કાર્ય કરી ભૂતચૂકવગર કર્યાજ કરે છે, પણ જ્યારે પ્રાણીઓમા બુદ્ધિના અકુર કૂટવા લાગે છે, ત્યારે સાહજિક મનના કાર્યમા બુદ્ધિ દબલ કરવા લાગે છ કેમકે વાર તેને પ્રતિકૂળ આજ્ઞાઓ કરે છે, ભયના વિચાર પ્રેરે છે, એવી અનેક પ્રકારની બાધાઓ નાખે છે, પણ આ સ્થિતિ વધારે વખત ટકતી નથી, કારણ કે કેટલાક કાળ પછી બુદ્ધિનો વિશેષ વિકાસ થતા તે પોતાની ભૂલ સમજતી થાય છે અને તેમ થતા પોતાની પાછલી ભૂલોનું પરિણામ સુધારવાનો અને ફરીથી તેવું ન થાય તેનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે.

પરંતુ આ તો સાહજિક મનના કાર્યપ્રદેશના એક અલ્પ અંશનીજ વાત થઈ. તેનું કાર્ય આથી વધારે વિપુલ છે. પ્રાણી જેમ જેમ ઉન્નત થતું જાય છે, તેમ તેમ તેના નિભાવ અને રક્ષણને માટે બીજી પણ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની જરૂર પડે છે. એ પ્રવૃત્તિઓના સારાસારપણાની તુલના કરવા જેટલો બુદ્ધિનો હજી વિકાસ નથી થયો, તેથી પ્રાણીમા રહેલી ચેતનાએ એ પ્રવૃત્તિઓ સાહજિક મનને સુગ્રત કરી અને તેની આરક્ષે કામ લેવા માડયું. ઉદાહરણતરિકે “લડાયક વૃત્તિ” જે પશુઓના જનનના રક્ષણને માટે જરૂરની હોવાથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ હતી અને પાશવજીવનને માટે તે અત્યંત આવશ્યકીય છે તોપણ તે આપણી હાલની પરિસ્થિતિમા તેટલી જરૂરની નથી, છતાં તે કોઈ કોઈ વાર આપણા માનસપ્રદેશમા ઓચિંતી ચાલી આવે છે. જો કે એ લડાયકવૃત્તિ બીજી ઉચી ભાવનાઓના વિકાસને પરિણામે કેટલેક અંશે આપણા તાબામા આવી છે, તોપણ હજી આપણામાં જૂની લડવાની ટેવ ખૂણેખાચરે રહી ગઈ છે. એજ રીતે સાહજિક મનદ્વારા પશુપંખીઓને માળા બનાવવાની, ઋતુઓમા ફેરફાર થતાં અનુકૂળ આબોહવાવાળા પ્રદેશ-

મા આજ્યા જવાની, સંતાનની ઉત્પત્તિ અને તેમનું સંરક્ષણ કરવાની તેમજ એવી બીજી હજારો વૃત્તિઓની પ્રેરણા કરવામા આવી હતી એ સાહજિક મન આપણામાં પણ કાર્ય કરી રહ્યું છે. શરીરને લગતા જે જે કામ આપણે સ્વાભાવિક રીતે વિનાસંકલ્પે કર્યા જઈએ છીએ, તે બધાં કામ સાહજિક મનદ્વારા થાય છે. વળી અમુક કામ કેમ કરવું તે એકવાર આપણી બુદ્ધિ સમજાઈ જાય અને તે કાર્ય કરવાનો થોડા દિવસ અભ્યાસ પડી જાય એટલે પછી હરવખતે તેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એક વાર આવડી ગયા પછી એ કાર્ય સાહજિક મનને સ્વાધીન કરવામાં આવે છે અને બુદ્ધિ અગર ઇચ્છાશક્તિના વ્યાપારવગર આપોઆપજ તે થઈ જાય છે. આપણા નિત્યના વ્યવહારનાં ઘણાંખરા કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. દરવખતે જો તેમાં બુદ્ધિને કાર્ય કરવું પડતું હોત તો તેને ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડત. દાખલાતરીકે વાજાંત્ર વગાડનારની આગળીઓ ત્વરાથી સંપતકની આવીઓ ઉપર રમે છે. છાપખાનાંવાળાની કે ટાઈપનું લખાણ કરનારની આંગળીઓ ધારેલા બીબા ઉપરજ પડે છે, સીવનાર સીવે છે, ખાઈ-સીકલ ઉપર બેસનાર ચંત્રને ચલાવ્યે જાય છે-એ બધી ક્રિયાઓ સાહજિક મનદ્વારા આપોઆપજ થાય છે. જ્યારે નવી ક્રિયા કરવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ તેની રીત બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી લે છે અને પછી તે ક્રિયા સાહજિક મનને સોંપવામા આવે છે. નવું કામ શીખવામાં અને એકવાર શીખ્યા પછી તેને પુનઃ પુનઃ કરવામા ઘણો તકાવત છે, એ તો સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. સાહજિક મનની આ પ્રવૃત્તિનું કારણ મનુષ્યની બુદ્ધિનો થતો વિકાસ અને વિકાસ પામતી બુદ્ધિની સાથે સાહજિક મનનો ઘનિષ્ઠ સંપર્ક છે.

આ સાહજિક મનને સામાન્ય ભાષામા “ ટેવ ” કહેવાય છે. ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે બુદ્ધિદ્વારા જે જે વિચારો સાહજિક મનને અર્પણ કરવામા આવે છે, તેમને તે ગ્રહણ કરી લે છે અને ભવિષ્યમા એ વિચારોમા ફેરફાર અથવા સુધારો કરવામા ન આવે ત્યાંસુધી તેમનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે. સાહજિક મન એ એક અજ્ઞાન જેવા તત્ત્વોનું સંગ્રહસ્થાન છે તેની અંદર કહીં કહીંથી આવેલી પિગતોનો જમાવ જોવામાં આવે છે. એમાની કેટલીક તો પહેલી દર પહેલીથી વારસામાં ઉતરી આવેલી હોય છે. કેટલીક બાજતો તે મનના માલિકના જીવનની શરૂઆત થઈ ત્યારથી બીજરૂપે પડેલી હતી, તે ધીમે ધીમે અંકુરિત અને

પ્રસ્ફુટિત થવા લાગી છે, કેટલીક ણીજની સૂચનાઓ અને સંસ્કારો દ્વારા બહારથી આવેલી છે. એમાંની કેટલીક હકાપણવાળી અને ઉપયોગી છે. કેટલીક તેથી ઉલટી પણ હોય છે વિચારશક્તિના મહત્ત્વવિષે તથા પોતાની જાતની સુધારણામાટે સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે વિષે વિવેચન કરતી વખતે આના સળધમા આપણે વધારે ઉંડાણમા ઉતરીશું.

સાહજિક મનના વિકાસની કેટલીએ ચડતીઉતરતી અવસ્થાઓ જોવામા આવે છે. પૂરેપૂરી ગૌણવૃત્તિથી આરભીને સામાન્ય જ્ઞાનની અવસ્થા સુધી તેની વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ જોવામા આવે છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થયા પછી અહુલાવનો ઉદય થાય છે, અને આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થતા જ્ઞાનાતીત દશા પ્રાપ્ત થાય છે. એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાના પ્રસંગ આવશે, પણ હવે પછી કહેવામા આવનારી બાજતોની સમજણ પડે તે માટે મનની આ ત્રણ અવસ્થાઓના નામ અને સ્વરૂપ ઓળખી લેવાની જરૂર છે.

મનુષ્યમા રહેલું પાચમું તત્ત્વ જે “બુદ્ધિ” કહેવાય છે, તેની સમાલોચના કરતા પહેલા સાહજિક મનવિષે થોડીક જરૂરની હકીકતો નોંધી લઈએ. પશુ તથા મનુષ્ય બેઉના જીવનમા જે જે સામાન્ય કુદરતી વાસનાઓ, ઇચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, લાગણીઓ, નીચલી ગ્રેણીની લાવનાઓ જોવામાં આવે છે, તે બધાંનું અધિષ્ઠાન સાહજિક મન છે આ ઉપરાંત વિકાસ પામેલા મનુષ્યની અંદરજે વધારે ઉંચા પ્રકારના વિચારો, લાવનાઓ અને અલિલાષાઓ જોવામા આવે છે, તેની ઉત્પત્તિ આધ્યાત્મિક મનમાથી થાય છે, પરંતુ જે જે પાશવ અલિલાષાઓ, વૃત્તિઓ અને લાગણીઓ આપણે નિત્ય જોઈએ છીએ, તેમનું ક્ષેત્ર તો સાહજિક મનજ છે. ક્ષુધા, તૃષ્ણા, વિષયવાસના, કામવૃત્તિ, ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા, વૈર—આ બધાનું નિવાસસ્થાન સાહજિક મનની અંદર છે મનની ત્રણ ભૂમિકાઓમા આ સૌથી વિશેષ સ્થૂળ અને પાર્થિવ અશ છે અને મનુષ્યને પૃથ્વી તથા પૃથ્વીના પદાર્થો સાથે બાંધી રાખનાર સાકળ પણ અહીંજ રહેલી છે આ ઉપરથી અમે તમામ ઐહિક વસ્તુઓને દોષિત ઠરાવતા નથી; પણ મનુષ્યનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ તે આતર્દષ્ટિવડે જોઈ શકે છે. ઉપર ગણાવેલી બધી વૃત્તિઓ અને લાવનાઓ તેના વિકાસક્રમના એક પગથીઆતરીકે અહુજ જરૂરની હતી.

હજી કેટલીએ પાશવવૃત્તિઓ આપણામાં ભારાઈ બેઠેલી છે. અત્થ પિકાસ પામેલા મનુષ્યમાં તો તે પ્રત્યક્ષરીતે જોવામાં આવે છે. એ બધી વૃત્તિઓ ઉપર ઢાળ બેસાડવો અને તેમને ઉચ્ચ તથા વિશુદ્ધ ભાવનાઓને અધીન બનાવવી એ યોગીઓના 'ઉપદેશનું' એક અંગ છે. વાચક ! તમારામાં એવી પાશવવૃત્તિ તમે જોઈ શકતા હો તો તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. તમે તેમને જોઈ શકો છો અને જાણી શકો છો. એ તો તમારી ઉન્નતિની એક ભારે નિશાની છે, કારણ કે દુશ્મનથી અજાણ રહેવા કરતાં તેની હાજરીથી વાકેફ થવું અને તેને છુપાઈ રહેવાની જગ્યાઓ જોઈ લેવી એ તો તેના ઉપર જ્ય મેળવવાનો માર્ગ છે, માટે પ્રિય વાચકાં નાઉમેદ ન થનાં તમે એ પાશવવૃત્તિઓને ઓળખતા શીખો અને જ ગલી પગુઓને જેમ વાઢી તાળે કરી દે છે, તેમ તમે તેમને તાળે કરવા યત્ન કરો. તે પાશવવૃત્તિઓ એકવાર ઉપયોગી અને સહેતુક હતી. કુદરતેજ તેમને તમારા સ્વભાવમાં મૂકેલી હતી. શેતાનમાથી તેમની ઉત્પત્તિ થયેલી છે. એ 'ડાન્ડ મંડ્રીણું' વિચારવાળા ધર્મોપદેશકો કહે તો માનતા નહિ. તમે ઉન્નતિને માટે એકવાર એ બહુજ જરૂરની હતી એ ન હોત તો તે બંધારે આ સ્થિતિમાં કદાચ નજ હોત, પણ હવે તેમની જરૂરીયાત નહીં. તમે તે અવસ્થા ક્યતા ઘણે આગળ નીકળી ગયા છો. તેમને તમારા નાનકડા પગુ દહતાપૂર્વક તમારા પગતાળે ઢગાવતા બાંધો અને તમારી ઉચ્ચ ભાવનાઓના બળમાં વૃદ્ધિ કરો. પગુ ગમે તેટલું નાનકડું હોય તોપણ મનુષ્ય તેને તાળે કરી શકે છે, તેમ તમારી જીવનમાંના પ્રભાવ આગળ આ બધી રાજસિક, તામસિક અને દીન બની જશે અને તદુપરાત તમારી ઉન્નતિમાં સકાવક નીડશે.

તત્ત્વોના સીમાડા એવા મળી ગયા છે કે કયા આગળ એક પૂરો થાય છે અને કયાં આગળ બીજાની શરૂઆત થાય છે, તે ઓળખવું મુશ્કેલ છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થતાં તેનો પ્રકાશ સાહજિક મન ઉપર પડવા લાગે છે અને તેની પ્રવૃત્તિમા વિચારશક્તિનું દર્શન થાય છે. બુદ્ધિના સામાન્ય વિકાસ-માથી અહંભાવ જન્મે છે. પાત્રમા તત્ત્વનો ઉદય થતા સુધીમા પ્રાણીને માત્ર લાગણીઓજ હોય છે, વિચારશક્તિ નથી હોતી, તેને વાસનાઓ છે પણ જ્ઞાન અને બુદ્ધિયુક્ત સંકલ્પશક્તિ તેનામા નથી. પ્રજા તૈયાર થઇને ઉભી છે પણ રાજ્ય કરનાર શક્તિના ઉદયની રાહ જોવાય છે પ્રાણી જેના સ્પર્શથી પશુ મટીને માનવી બને છે, તે શક્તિ તે બુદ્ધિ છે.

કેટલાક ઉપલાવર્ગના પશુઓમા તેમના સ્વભાવનુ ચોથુ તત્ત્વ અર્થાત્ સાહજિક મન વધતા વધતા એક બુદ્ધિના સીમાડા સુધી જઈ પહોંચ્યું છે, એવુ તેમની કૃતિ ઉપરથી જણાય છે. જે પશુઓ ઘણી પેઢીથી મનુષ્યના સમાગમમા આવેલાં છે, તેમનામા બુદ્ધિનું તત્ત્વ કેટલેક અંશે પ્રસ્ફુટિત થયેલું જોવામા આવે છે. બુદ્ધિના ઉદયની પહેલી નિશાની અહંભાવની જાગૃતિ છે.

નીચલા વર્ગના પશુઓમા અહંભાવ અથવા અસ્મિતાનું તત્ત્વ બહુજ અલ્પાંશે વિકસિત થયેલુ હોય છે તેમના જ્ઞાનની સીમા કેવળ લાગણીઓ-માંજ પરિસમાપ્ત થાય છે. તેમના જીવનનો વ્યવહાર પણ યંત્રવત્ થતો આવે છે. તેમના મનનો વ્યાપાર માત્ર સાહજિક મનના પ્રદેશમાજ પ્રવર્તે છે અને તેની અદર શરીરને નિભાવવાની વૃત્તિઓ અને ઇચ્છાઓ ઉપરાત બીજા કશાનો સમાવેશ થતો નથી. ત્યારપછી તેમનામા સામાન્ય જ્ઞાનદશાનો ઉદય થાય છે, પણ તેનાવડે તેઓને બાહ્યજગતનુંજ કાંઈક જ્ઞાન થાય છે. તેઓ તેમના સુખદુઃખ, ભયકલેશ, યોજનાઓ, કે ઇચ્છાઓવિષે વિચાર કરવા કે તેમના પોતાના તેમજ બીજાના અનુભવોની તુલના કરી તેમાથી સાર કઢાડવા સમર્થ હોતાં નથી. તેમને આંતર્દષ્ટિનો સંપૂર્ણ અભાવ હોય છે.

અસ્મિતાનો ઉદય થવાની સાથે માણસમાં “ હું છું ” એવી કાંઈક ભાવના જાગૃત થાય છે. તે પોતાની બીજાઓની સાથે સરખામણી કરવા માડે છે તથા પોતાના તેમજ પારકા અનુભવોવિષે વિચાર કરવા લાગે છે. હવે તે પોતાના મન તરફ દૃષ્ટિ નાખી શકે છે અને ત્યાં શું શું પડ્યું છે, તેની નોંધ

લે છે. આંતર્દષ્ટિની શરૂઆત થતાં વર્ગીકરણ, વિશ્લેષણ, તુલના, અનુમાન, ઉપપત્તિ વગેરે માનસિક ક્રિયાઓની શરૂઆત થવા માટે છે. નવા વિચારો તેના મનના પ્રદેશમાં દાખલ થતા જાય છે અને બુદ્ધિ તેને ચક્રણ કરીને સાહજિક મનને સોંપતી જાય છે. હવે તે પરાવલંબી મઠીને સ્વાવલંબી બન-
તો જાય છે. પ્રથમની યંત્રવત્ અવસ્થાને હવે તેણે પાછળ મૂકી દીધી હોય છે.

એ અસ્મિતાની નાનકડી ચીણુગારીએ ભારે પરિણામ નીપજાવ્યું છે. સાદામાં સાદી બુદ્ધિના અર્ધવિકસિત કિરણમાંથી આજે જોઈએ છીએ તો મનુષ્યની બુદ્ધિમાંથી પ્રકાશનાં પૂર વહી રહ્યાં છે. એ અસ્મિતાનું સ્વરૂપ સ-
મજવું સહેલું છે પણ તેની વ્યાખ્યા બાધવી ઘણી અઘરી છે. એક લેખકે બહુજ પરિમિત શબ્દોમાં કહ્યું છે કે અસ્મિતા વગર મનુષ્યને જ્ઞાન થઈ શકે
પણ તેને જ્ઞાન થયું છે એવું જ્ઞાન તેને ન થઈ શકે. આ રીતે બુદ્ધિનો આવિર્ભાવ થયા પછી મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર
પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની પ્રાપ્તિ
થવાની છે, તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યારસુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં
નથી. મનુષ્યની બુદ્ધિ જ્ઞાનના એક પછી એક કોઠા સર કરતી જાય છે અને
આગળ જતાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી વહન કરતો પ્રકાશ જેમ જેમ તેના ઉપર
પડતો જશે, તેમ તેમ જ્ઞાનના કેટલાએ પ્રદેશ તેની આગળ ખુલ્લા થઈ જશે;
અને હાલ સ્વપ્ને પણ ન કદપાય એવાં પરાક્રમો તે કરી ખતાવશે; પણ એ
માનવી! મગરૂર ન થા. તારી બુદ્ધિ તો તારી શક્તિઓની ગણતરીમાં ત્રીજે
નંબરે છે. સાહજિક મનથી બુદ્ધિ જેટલી શ્રેષ્ઠ છે, તેટલુંજ બુદ્ધિના કરતાં પણ
શ્રેષ્ઠ એક બીજું તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર એક તત્ત્વ તો એવું છે કે તેને માટે
જગતની ભાષાઓમાં શબ્દ નથી. તેની વ્યાખ્યા કરતાં વાણી વિરમી જાય છે.
એ જે તત્ત્વોનો વિકાસ તો હજી લગલગ નથીજ થયો; માટે બુદ્ધિના ચમ-
ત્કારથી અંજાઈ જતો નહિ અને બુદ્ધિજ મનુષ્યનું શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે અને તેની
ઉપર કાંઈજ નથી એમ માની ખેસતા નહિ.

નિગૂઢ તત્ત્વવેત્તાઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે એકવાર જ્યાં અસ્મિતાનો
ઉદય થયો અને “ હું છું ” એવી ભાવના જ્યાં જાગૃત થઈ કે તેની સાથેજ
જીવની પ્રાકૃત જીવંત જીવંતી શરૂ થાય છે. હજી આધ્યાત્મિક જાગૃતિને તો
બહુ વાર છે. માત્ર “ હું હુસ્તી ધરાવું છું ” એવું ભાન જીવને થવા માટે છે
તેને ઉદેશીનેજ આ કથન છે. એ અવસ્થા શરૂ થતાં તેના પ્રાકૃત જીવનનો

એ રીતે પશુને છાજતા ઉપલોગ અને તેને લોગવવાના સાધનો અને ઉપાયો પશુના કરતાં પણ વધારે મોટા પાયા ઉપર શોધી કઢાડે છે. પશુઓ તેમની કુદરતી હાજતોની હદનું ભાગ્યેજ ઉલ્લંઘન કરે છે. એ પરાક્રમ તો એકલા માણસથીજ થઈ શકે છે ! મનુષ્યમાં જેમ બુદ્ધિનો વિકાસ વધારે તેમ તેના માં હ્રુદ્ર વાસનાઓનું પ્રાબલ્ય વધારે હોય છે વળી એ વાસનાઓ અને લાલ-ચોની વિવિધતા અને તેમને તૃપ્ત કરવાના સાધનો પણ તેની પાસે વિશેષ હોય છે. ઘણીવાર તો તે તરેહ તરેહની હ્રુદ્ર ભોગેચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા તો પાશવવૃત્તિના પાયા ઉપર પોતાની બુદ્ધિવડે અવનવા ભોગવિલાસની સામગ્રીઓ રચે છે. આવા પ્રકારના જીવનનું શું પરિણામ આવે તે શુભ-વિધાના જાણનારાઓને સુવિદિત છે. તેઓ કહે છે કે આવાં માણસોને પુનઃ પશુયોનિમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે અને એ પ્રકારની ઘણી લાંબી વાટે પ્રવાસ કર્યા પછીજ તેમને પાછા મનુષ્યશ્રેણીમાં આવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પશુના કરતાં પણ એક રીતે તેમની અવસ્થા વધારે દુઃખપ્રદ છે; કારણ કે એક સમય ભોગવેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અને ત્યાંથી થએલા અધઃપતનની તેમના મન ઉપર ઝાંખી છાપ પડેલી હોય છે. આ દુઃખપ્રદ સ્થિતિ નીચલી પૂણી-ઓમાથી ઉત્ક્રાંતિ કરીને આવેલાં પશુઓની હોતી નથી. કોઈ સુસજ્જારી મનુષ્યને ભાગ્યવશાત્ છેક રાત્રીમનુષ્યોના ભોગાં રહેવાની ફરજ પડે તો તેથી તેના મનને જે કષ્ટ થાય તેની કલ્પના કરવાથી આવાં હૃતભાગ્ય પ્રાણીઓના દુઃખનો ખ્યાલ આવી શકે.

માટે સાવધાન થાઓ. પશુજીવનમાથી ઉત્ક્રાંતિ પામીને તમે મનુષ્યજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. હવે તમારામાં રહેલા ઉચ્ચ અંશે પાછા પાશવજીવન તરફ ન ઘસડાઈ જાય તેને માટે નિરંતર સાવચેત રહેજો હમેશા તમારી દૃષ્ટિ ઉન્નતિ તરફજ રાખજો. “પ્રગતિ” ને તમારો મુદ્રાલેખ બનાવી રાખજો. પાશવવૃત્તિ તમને કોઈકોઈ વાર નીચે ઘસડવા જોર કરશે, પણ તે વળતે તમારું આધ્યાત્મિક મન તમને ઉંચે ખેંચવા પ્રયત્ન કરતુંજ રહેશે અને આ ખેંચતાણુમાં ટકી રહેવાનું તમને હમેશા બળ આપ્યાજ કરશે. બુદ્ધિ એ આધ્યાત્મિક મન અને સાહજિક મન એ બેની વચ્ચે આવેલી છે અને તેથી તેના ઉપર બેઉ અસર નીપજતી શકે છે. ઉંચે જવું અને નીચે પટકાવું એ તમારા હાથમાં છે. તમારો મદદગાર, તમારો સાચો માર્ગદર્શક તમારી અંદરજ રહેલો છે. હમેશાં તેના તરફ દૃષ્ટિ રાખતા રહેજો અને પ્રાણને પણ નીચે ઘસડાતા

નહિ. તમારામા રહેલી અસ્મિતાને પ્રકટ કરો અને પાશવવૃત્તિનું દમન કરો. તમે અમર આત્મા છો અને આગળ ને આગળ વધારે દિવ્ય જીવનમા પ્રવેશ કરવા સરળતા છે તે યાદ રાખજો.

અધ્યાય ૩ જો-આધ્યાત્મિક તત્ત્વો

ગયા અધ્યાયમા આપણે મનુષ્યના ચોથા અને પાંચમા તત્ત્વનું અર્થાત્ સાહજિક મન અને બુદ્ધિનું અવલોકન કરી ગયા. તે પ્રસંગે કહેવામાં આવ્યું હતું કે માનવજાતિમા ચોથા તત્ત્વનો તો પૂરેપૂરો આવિર્ભાવ થઈ ચુક્યો છે અને પાંચમા તત્ત્વનો સીમાડો પણ ઓળંગાયો છે. આપણામાંથી કોઈ કોઈ વ્યક્તિએ પાંચમા તત્ત્વનો મોટો ભાગ પોતાનો કરી લીધો છે, જે કે ખરું જોતા તો એમાએ હજી ઘણું નવું પ્રાપ્ત કરવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું છે. વળી આપણામાંથી પણ એવા ઘણા માણસો છે કે જેમના જ્ઞાનની મર્યાદા ચોથા તત્ત્વની સીમા ઓળંગીને આગળ નથી વધી અને બુદ્ધિનું તો તેમનામાં છેક ઝાણુ ઝાણુ અજવાળુ જ થવા લાગ્યું છે. જેઓ જંગલી મનુષ્યોમા ગણાય છે તેમનેજ માટે આ કથન નથી પણ સુધરેલી પ્રજામાં ગણાતાં માણસોમાંનાં ઘણાખરાને આ હકીકત લાગુ પડે છે. તેઓ હજી સ્વતંત્રપણે વિચાર કરી શકતા નથી અને ઘેટાના ટોળાની માફક અમુક આગેવાનોના દોર્યા દોરાય છે; પણ બધું જોતા માનવજાતિ પ્રગતિના પથ ઉપર આડઠ થએલી છે અને ધીમી પરતુ અમુક રીતે આગળ પ્રગતિ કર્યે જાય છે. જેઓ પહેલા કદિ પણ જાતે વિચાર કરતા ન હતા તેઓ હવે વિચાર કરવા લાગ્યા છે અને ઘણી ખરી ખાખતોમા કાર્યકારણ વિચારતા થયા છે.

આપણે હમણાજ જોઈ ગયા કે વર્તમાન મનુષ્યોમાંના ઘણાખરાંના બુદ્ધિતત્ત્વનો અદ્યપમાત્ર વિકાસ થયો છે અને આખી માનવપ્રજાએ તો બુદ્ધિના પ્રદેશમા માત્ર થોડાજ પગલા ભર્યા છે. એવી સ્થિતિમા જેમણે અસાધારણ આત્મિક પ્રગતિ કરી હોય એવાં વિરલ સ્ત્રીપુરુષોસિવાય મનુષ્યોમાં રહેલી બુદ્ધિના કરતા પણ વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વોનું સ્વરૂપ સાધારણજનતાથી સમજી શકાયજ નહિ. એ તો આધજો જન્મેલો મનુષ્ય તેજની કલ્પના કરે અથવા ખહેરો જન્મેલો માણસ શબ્દની કલ્પના કરે તેના જેવું અસાધ્ય છે. યોગ. ૧૫

માણસ પોતાના અનુભવને આધારેજ કલ્પના અને જ્ઞાનની ધારણા કરી શકે છે. જેણે કદિ ગળપણ આખુંજ નથી તે ગળપણનો ખ્યાલ કરીજ કેમ શકે ?

પણ જેઓ બ્રહ્મવિદ્યાને લગતા પુસ્તકો તરફ સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે, તેમને કોઈ ને કોઈવાર એવા કેટલાક અનુભવો મળ્યા હશેજ કે જેમની મદદથી તેઓ છઠ્ઠા તત્ત્વનું સ્વરૂપ કાંઈક સમજી શકશે. શુદ્ધવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ મનનું વલણ થવું એજ પ્રસ્ફુટિત થવાની તૈયારી કરતા આધ્યાત્મિક મનની નિશાની છે આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે તેમના જ્ઞાનના પ્રદેશમાં આધ્યાત્મિક મન ધીરે ધીરે પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગ્યું છે, જો કે તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ થવાને હજી ઘણા જમાના વહી જશે તોપણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મનુષ્યોના જીવનમાં આધ્યાત્મિક મનની શુભ અસર તો થવા લાગીજ છે એમા કશો સંદેહ નથી. આધ્યાત્મિક મનની જાગૃતિની પ્રારંભિક દશામા એક ચોક્કસ પ્રકારની ઝેંચેની અને અસંતોષનો અનુભવ થાય છે અને સત્યના રસ્તાપર ચડતા સુધી એ માનસિક વ્યથા ચાલુ રહે છે. ત્યાર પછી પણ તે છેક નિર્મૂળ તો નથીજ થતી, કારણ કે જ્ઞાનના નાના નાના ટુકડાઓથી આત્માની ભુખ નથી ભાગતી, પણ કોઈએ નિરાશ થવું નહિ. આ ઝેંચેની તો આત્મસૂર્યના ઉદયના શુભ ચિન્હરૂપ છે.

આ અધ્યાયના અંતમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ કેવી રીતે થાય છે, તે વિષે કાંઈક કહેવામાં આવશે, તેથી કરીને વાચક પોતાને કોઈ કોઈવાર થએલા અનોખા અનુભવોનું સ્પષ્ટ સમજી શકશે. હવે આપણે મનુષ્યનું 'છઠું' તત્ત્વ જેને આધ્યાત્મિક મન એવું નામ આપેલું છે, તેનું સ્વરૂપ સમજવાનો કાંઈક પ્રયત્ન કરીએ.

જેમને આ ભૂમિકામાંથી આવતા જ્ઞાનપ્રવાહનો કાંઈક અંખો પણ અનુભવ થએલો છે તેમના સિવાયના અન્ય વાચકોને આ અધ્યાય “ અંધારી ઓરડી ” જેવો અથવા તો નહિ સમજાય એવા કોયડા જેવો જણાશે. એની પણ પેઢી પાર રહેલું જ્ઞાનમુ તત્ત્વ જે આત્મા છે તે તો ઘણેજ વિકાસ પામેલા અને અત્યંત ઉન્નત થએલા યોગીઓના સિવાય સર્વને અગમ્યજ છે. એવા યોગી અને આધ્યાત્મિક વચ્ચે જનીનઆત્માન જેટલું હજી અંતર છે, છતાં પણ આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે તેનો સંદેહસાજ ખ્યાલ આપવા પૂરતું અત્રે એના સંમથમાં કાંઈક કહેવનું આવશે. પ્રારંભમાં તો આત્મા જેવું એક તત્ત્વ છે એટલું જ નહિ ર. ની કેવાની જરૂર છે, કારણ કે આત્મા અને બુદ્ધિની વચ્ચે પૂર-

રૂપે જેનું આપણે અત્યારે અવલોકન કરવા માગીએ છીએ તે આધ્યાત્મિક મન આવેલું છે. એ આધ્યાત્મિક મનનું સ્વરૂપ અને તેની પ્રક્રિયા એટલી તો આનંદ અને વિસ્મયજનક છે કે હાલ તો આપણે આત્માને જાણીએ મૂકી તેટલાથીજ તૃપ્ત થઈએ એમ છે.

૬—આધ્યાત્મિક મન

આ આધ્યાત્મિક મનને કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ “ જ્ઞાનાત્મિક મન ” એવું નામ આપેલું છે, તે પણ યોગ્યજ છે, કારણ કે સાહજિક મન અથવા ગૌણ વૃત્તિ તે પણ જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિની બહારનું તત્ત્વ છે, પણ આધ્યાત્મિક મન જેટલું બુદ્ધિની ઉપર છે તેટલુંજ સાહજિક મન તેનાથી નીચે છે, તેથી કરીને તેને સાહજિક મનથી જૂદાતરીકે ઓળખવા વાસ્તે તેને જ્ઞાનાત્મિક મન કહીએ તો ખોટું નથી.

આધ્યાત્મિક મનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ તો આપણામાંથી ઘણાજ થોડાને થયો. હશે; પરંતુ “ આપણી અંદર એવું કંઈક ” છે કે જે આપણને વારંવાર વિશુદ્ધ ભાવનાઓને પોષવાની, ઉમદા કાર્યો કરવાની અને ઉન્નત જીવન ગાળવાની પ્રેરણા કર્યાજ કરે છે. તે “ કંઈક ” નો તો હવે આપણામાંથી ઘણાકને અનુભવ થવા લાગ્યો છે અને જેમને આત્માનો ઘણોજ આખો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો હોય અને તેમનાં જીવનપર તેની અસર થતી હોય પણ જેને તેઓ જાણતાં ન હોય એવાં તો ઘણાં માણસો નીકળી આવશે. સારાશમાં આખી માનવજાતિ આત્માનો પ્રકાશ ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં અનુભવી રહી છે; પરંતુ એ પ્રકાશ એવા ઘટ્ટ પડદામાં થઈને આવે છે કે તે નહિ જોવાજ બની જાય છે, પણ મનુષ્ય ધીમેધીમે એ સ્થૂળ આવરણોને ઉડેલતો જાય છે અને એક સમય એવો પણ આવશે કે જ્યારે સમગ્ર માનવજાતિ એ પ્રકાશનો અનુભવ કરશે.

માનવજીવનમાં આપણે જે કંઈ પવિત્ર, સુંદર અને ઉદાત્ત અંશે જોઈએ છીએ તે બધાનો મૂળ પ્રવાહ આધ્યાત્મિક મનમાં ઉત્પન્ન થયા પછીજ સામાન્ય જ્ઞાનના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. ઉત્કાન્તિકમમાં પ્રયાણ કરતા માનવીને જે કાંઈ ઉદારતા, ધાર્મિકતા, પ્રેમ, હયા, નિઃસ્વાર્થપરાયણતા, ન્યાય વૃત્તિ, બ્રાતૃભાવ વગેરે પ્રાપ્ત થયા છે તે બધાં ધીમે ધીમે પ્રસ્ફુટિત થતા આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રકટ થયા છે. તેનો ઈશ્વરપ્રત્યેનો અને જાતિભાઈઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ ત્યાંથીજ આવેલો છે. હજી જેમ જેમ આ તત્ત્વ વધારે વધારે

પ્રસ્ફુટિત થતું જશે તેમ તેમ મનુષ્યની ન્યાયની ભાવના વધારે વિશાળ અને ઉદાર બનશે; તેની દયાની સીમા વધારે વિસ્તૃત થશે; તેના બ્રાતૃભાવ અને પ્રેમમાં નવા રંગો પ્રકટી નીકળશે. સારાંશમાં જેને આપણે સાત્ત્વિક ભાવનાઓ કહીએ છીએ તેનો સુંદર વિકાસ જોવામાં આવશે; અને તેમ થતાં તે *ઈસુ-ખ્રિસ્તે આપેલો દૈવી ઉપદેશ; (જેનું રહસ્ય બ્રહ્મવિદ્યા બાળુનારાઓને સુવિદિત છે પણ તેના આધુનિક અનુયાયીઓ હજી સમજી શક્યા નથી) કે “ તું તારા પ્રભુને તારા ખરા અંતઃકરણના પ્રેમથી, શુદ્ધ મનથી અને આત્માના સાચા ઉમળકાથી ચહાજે અને તારા પાડોશીને પણ આત્મ-વત્ ગણીને ચહાજે. ” તે ઉપદેશમુજબ મનુષ્યો આચરણ કરવા લાગશે.

જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મનની સ્ફુર્તિ થતી જાય છે, તેમ તેમ આ જગત-નું નિયમન કરનાર કોઈ વિશેષ સત્તા હોવીજ નોંધએ એવો વિશ્વાસ દૃઢ થતો જાય છે અને એ વિશ્વાસની વૃદ્ધિની સાથેજ બ્રાતૃભાવ પણ વધારે ઉદાર અને વ્યાપક બનતો જાય છે. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન સાહજિક મનમાથી તો સંભવેજ નહિ અને બુદ્ધિ પણ તેનો અનુભવ કરાવી શકે નહિ. આધ્યાત્મિક મન બુદ્ધિથી વિપરીત નથી પણ તેનાથી આગળ છે અને જે સત્યોને તે જોઈ શકે છે તે બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિ તેમના ઉપર વિચાર કરી શકે છે પણ તેમની ઉત્પત્તિનું સ્થાન બુદ્ધિ નથી.

મનુષ્યને ઇશ્વર સંબંધી જે કાંઈ સાચી અને પરિપૂર્ણ ભાવનાઓ પ્રાપ્ત થએલી છે તેમની ઉત્પત્તિ બુદ્ધિદ્વારા થએલી નથી. બુદ્ધિએ તેના વિષે વિચાર ચલાવ્યા છે, સરખામણીઓ કરી છે, સારાસારની નુસના કરી સત્ત્વ નીચોવી દહાડ્યા છે, સંપ્રદાયો અને વાદ રચ્યા છે, એ વાત સાચી છે. વળી મનુષ્યોની વચ્ચે પરસ્પર કેવા પ્રકારનો સળધ હોવો જોઈએ તેનો નિર્ણય પણ બુદ્ધિ નજ કરી શકે. દાખલાતરીકે માણસ પોતાના જાતિભાઈઓ તથા અન્યાન્ય પ્રાણીઓપ્રત્યે શામાટે દયાબુપણે વર્તે છે તેનોજ વિચાર કરો શું પ્રેમ અને દયાનું મહત્ત્વ તેને બુદ્ધિદ્વારા સુનક્લેષ ગ્રંથું છે તેવી ? તેમ તો બનેજ નહિ, કારણ કે એકલા લૂખા વિચારથી મનુષ્યના હૃદયમાં દયાનું ઝરણું નથી ફૂટતું વસ્તુસ્થિતિ તો એવી છે કે મનુષ્યની અંદરના બ વારણુમાના કોઈક અસાત સ્થાનમાથી એવી માનતાઓ અને

વિચારો પ્રેરાયા કરે છે કે તેના પ્રભાવને લીધે તેને દયા અને પ્રેમનું ધોરણ સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે; ન સ્વીકારે ત્યાસુધી તેને માનસિક વ્યથા અને બેચેની થયાજ કરેછે. આ ભાવનાઓ અને વિચારો બીજી ભાવનાઓ તેમજ વાસનાઓના જેવું ખરેખરું અસ્તિત્વ ધરાવે છે, અને જેમ જેમ મનુષ્યની ઉન્નતિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેમની સંજ્યા અને પ્રભાવમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. ઇતિહાસ આ વાતની સાબિતી આપે છે. થોડાંક શતકપૂર્વેના મનુષ્યોનો એકબીજા સાથે નો વ્યવહાર જુઓ અને આજે તેમા સુધારો થયો છે કે નહિ? ફૂરતાને ઠેકા-જી પ્રેમ અને દયાએ પગપેસારો કર્યો છે કે નહિ? પણ ફૂલાઈ ન જશે. હજી તો માનવસ્વભાવમા એટલું પરિવર્તન થતું ચીલશે કે ભવિષ્યની પ્રજા તેમના દૃષ્ટિબિન્દુથી આપણા હાલના સૌજન્યભરેલા વ્યવહારને પણ ફૂર ગણી રાની મનુષ્યોમાં આપણી ગણના કરે તો તેમા આશ્ચર્ય જેવું નથી.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને પંથે ચડતા મનુષ્યને સઘળા માનવીઓ પોતાના કુંટુખી જેવાજ દેખાય છે અને તેમના પ્રત્યે તેનો પ્રેમ પણ વૃદ્ધિ ગત થતો જાય છે બીજાનું દુઃખ જોઈ તેને ઘણો સંતાપ થાય છે અને એ સંતાપ એટલો બધો થાય છે કે તેનું દુઃખ ફેડવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર તેનાથી રહે-વાતુંજ નથી. વખત જતા એવો પણ સમય આવી પહોચશે કે જે પારવગરના કષ્ટ હાલના મનુષ્યો ખમી રહ્યા છે તેમનો સ ભવજ ઓછો થઈ જશે. માનવ-પ્રજાને આત્મજ્ઞાન થતા પોતાના જાતભાઈઓનું દુઃખ એટલું બધું દુઃખ-પ્રદ થઈ પડશે કે તેના નિવારણના ઉપાય સત્વર શોધાશે અને અમલમા સૂકાશે. પાશવજીવનની અધમતાવિરુદ્ધનો ભારે પોકાર છેક આત્માના ઉડાણમાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ભલે આપણે થોડા કાળ સુધી તેની ઉપેક્ષા કરીએ તોપણ અંતે તેના તરફ લક્ષ આપ્યા વગર છૂટકોજ નથી થતો.

એક ઓઘદાયક જૂની દતકથા એવી છે કે દરેક માણસને અકેક પડખે એક એવા બે સલાહ આપનારા ફિરસ્તાઓ તેની સાથે ને સાથે હમેશા ફર્યાજ કરે છે. એક તેને ઉન્નત ભાવનાઓનું અનુસરણ કરવા પ્રેરણા કરે છે ત્યારે બીજો તેને અધોગામી થવાની શિખામણ આપ્યાજ કરે છે. મનની ત્રણ ભૂમિકાઓનો ખ્યાલ કરતા આ દંતકથાનું રહસ્ય તરતજ સમજાઈ જાય છે. મનુષ્યની અહંભાવનાની જગ્યાએ બુદ્ધિને મૂકીશું તો તેની એક બાજુએ તેના જૂના નીચી શ્રેણીના સંસ્કાર, ટેવો અને લાલચો તરફ પ્રેરણા કરનાર સાહજિક મન છે અને બીજી બાજુએ એ તમામ ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓને અંકુશમા લાવી,

ઉન્નતિ અને પવિત્રતા તરફ ગતિ કરવાની સૂચનાઓ બુદ્ધિને નિરંતર પ્રેરનાર આધ્યાત્મિક મન છે. ઉચ્ચ અને નીચ મનોવૃત્તિઓની વચ્ચે ચાલી રહેતી ખેંચતાણુ તો જનસ્વભાવનું અવલોકન કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને સુવિદિતજ છે; અને તેની ઉત્પત્તિની બાબતમાં તરેહ તરેહની માન્યતાઓ લોકોમાં પ્રચલિત થએલી છે. અસલના વખતના લોકો કહેતા કે માણસને પાપ તરફ શેતાન લલચાવે છે અને દેવ તેનું રક્ષણ કરે છે; પણ ખરું જોતાં એ દેવદાનવનું યુદ્ધ તો મનુષ્યના પોતાના જ સ્વભાવના જો અંશો વચ્ચેનુંજ છે. મનુષ્યનો અહ ભાવ નીચેની ભૂમિકા વટાવીને ઉપરની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યો છે; પરંતુ નીચલી ભૂમિકાનાં આવરણોમાંથી તે પૂરેપૂરો મુક્ત થાય ત્યાંસુધી આ ખેંચતાણુ ચાલુ રહેશે જ્યારે તે ઉપરની ભૂમિકામાં પૂરેપૂરો પ્રવેશ કરી રહેશે ત્યારે આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રાપ્ત થતા પ્રકાશની મદદથી તેને બધી વસ્તુસ્થિતિ સમજાઈ જશે અને ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિ ઉપર તેનો અધિકાર પણ પૂરેપૂરો જામી જશે, ત્યારેજ આ ખેંચતાણુનો અંત આવશે.

આધ્યાત્મિક મન એ સુંદરમાં સુંદર વિચારો, ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ અને આદર્શોનો એવો અખૂટ ભંડાર છે કે જ્યાંથી કવિઓ, ચિત્રકારો, શિલ્પીઓ, વકતાઓ, સમાજઘટકો ચિરંતન કાળથી પ્રેરણાઓ મેળવતાજ આવ્યા છે. દ્રષ્ટાનું દ્વરદર્શીપણું અને પયગંબરની ભવિષ્યદ્દષ્ટિ પણ આને લઈનેજ છે. ઘણીવાર પોતાના કામની ભાવનાઓના ચિંતનમાં પૂર્ણ એકાગ્રતા સાધનારાઓને એકાએક સુંદરમાં સુંદર વિચાર અથવા જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનની પૂરી બબર ન હોવાને લીધે તેઓ કોઈ દેવદેવીની કે ઇશ્વરની પ્રેરણાને લીધે આ પરિણામ આવ્યું એમ માની લે છે, પરંતુ હકીકતમાં તો આધ્યાત્મિક મનના પટલમાં થઈને પ્રવાહિત થતા તેમનાજ આત્માના પ્રકાશનું આ બધું પરિણામ છે. આ ઉપરથી અમારા કથનનું તાત્પર્ય એવું નથી કે મનુષ્યથી ઉંચી શ્રેણીના અને ઊર્ધ્વ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવો તરફથી પ્રેરણાઓ થતીજ નથી; પણ તેવી પ્રેરણાઓનું વાહન પણ ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક મનજ છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી હોવાથી મનુષ્ય અભ્યાસના બળવડે પોતાના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ કરીને પોતાના મૂળ સ્વરૂપ સાથે એટલો નિકટનો અનુભવ કરી શકે છે, કે જેથી કરીને બુદ્ધિવડે કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થઈ શકે એવું ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને સ્વાભાવિકરીતે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે એજ રીતે કેટલીક ઉંચા પ્રકારની માનસિક શક્તિઓ પણ યોગા-

બ્યાસીને પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ કુદરતનો કાયદો એવો છે કે જ્યાંસુધી મનુષ્ય તેની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ અને વાસનાઓને તાળે કરીને આગળ નથી વધ્યો, ત્યાંસુધી એવી શક્તિઓ ભાગ્યેજ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તેમ ન હોય તો મનુષ્ય એ શક્તિઓનો હલકા હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટે ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ. માટેજ જ્યારે પોતાના સ્વાર્થને માટે પોતાની સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરવાની પરવા ન રહે એવી સ્થિતિ થાય ત્યારેજ એ સિદ્ધિઓ સાધકની આગળ આવીને ઉભી રહે છે.

આધ્યાત્મિક મનનું અસ્તિત્વ અને ત્યાથી થતી પ્રેરણાઓ અને સૂચનાઓનું સ્વરૂપ સમજાયા પછી સાધક તેની સાથે વધારે ગાઢ અને અપરોક્ષ સંબંધમાં આવતો જાય છે અને તેને પહેલાના કરતાં વિશેષરૂપે પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત થતા જાય છે. આત્માના ઉપર વિશ્વાસ રાખનારને વારંવાર પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ મળ્યાજ હરે છે. જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મન ઉપરના પડદા અભ્યાસના બળથી વિશેષ આછા અને પારદર્શક બનતા જાય છે, તેમ તેમ “અંતરનો અવાજ” વધારે સ્પષ્ટ સંભળાતો જાય છે અને નીચલા મનની ક્ષુદ્ર પ્રેરણાઓ કચી અને આત્માની ઉન્નતિકારક પ્રેરણાઓ કચી તે ઓળખવાનું વિશેષ સહેલું બનતું જાય છે. જેમને આ અવસ્થાનો કાંઈક પશુ અનુભવ છે તેઓ આ વાત સમજીજ ગયા હશે, જેમને અનુભવ ન હોય તેમણે પોતાની એવી સ્થિતિ થતા સુધી રાહ જોવી અને સાધનાનો ક્રમ ચાલુ રાખવો, કારણ કે આ સ્થિતિજ એવી છે કે જેનો બિનઅનુભવીને માત્ર શબ્દો વડે જ્યાલ આપી શકાતો નથી. એનું વર્ણન કરવા માટે ભાષામાં પૂરતા શબ્દોજ નથી.

આ અધ્યાયના અંતમાં આત્માની જાગૃતિનો જે કાંઈ અનુભવ આપણા માથી કોઈ કોઈને થયો છે અને સાધન તથા અભ્યાસને પરિણામે દરેકને થશેજ તેની કાંઈક રૂપરેખા બતાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું. હવે સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે અને જેનું સ્વરૂપ હજી આપણે બહુજ થોડું સમજી શક્યા છીએ તેના સંબંધમાં કાંઈક વિચાર કરીશું.

૭—આત્મા

દેહધારી માનવીઓમાંથી ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા વિરલ જનો જેને સહેજસાજ સમજી શકે છે તે વિષયને હાથ લગાડતા અમને ઘણોજ સંકેત થાય છે. અંતવાન મનુષ્ય અનંતની વ્યાખ્યા બાંધીજ કેમ શકે ? આત્મા જે

મનુષ્યનું સાતમું તત્ત્વ છે, તે પરમાત્માનો એક સ્કુદિલંગ છે. પરબ્રહ્મરૂપી સૂર્યનું એક કિરણ છે. યતો વાચો નિવર્તન્તે અપ્રાપ્ય મનસા સહ । જ્યાં વાણી વિરમી જાય છે અને બુદ્ધિ હારી જાય છે, તેજ આત્મા આપણું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. તેને જાણો એટલે પરમાત્માને જાણી શકો અને પરમાત્માને જાણો એટલે તેને જાણી શકો. પરમાત્મારૂપી સમુદ્રનો તે એક તરંગ છે. અનંત રણમાંનો તે માત્ર એક કણ છે. અત્યારસુધી આપણને ઉત્કાન્તિના ફેરા ફેરવાવનાર જે ગઢ પ્રેરકતત્ત્વ આપણામાં રહેલું કહેવાય છે, તે આત્માજ છે. પારંભમા તે એક-લુંજ હતું; ત્યાર પછી બીજાં તત્ત્વો પ્રકટ થયા; પણ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ, તેનો નિરપેક્ષ અનુભવ તો છેક છેવટેજ થાય છે. એનો પૂર્ણપણે અનુભવ કરનાર વ્યક્તિ અને આપણા વચ્ચે કેટલું અંતર છે, તેનું માપ બુદ્ધિ કહાડી શકતી નથી. સ્થૂળતત્ત્વોના આવરણોથી વીંટળાઈ રહેલો પરમાત્મારૂપી અગ્નિનો તણખો યુગોના યુગસુધી પ્રકટ થવાની રાહ જોતો હતો અને હજી પણ બીજા અનેક યુગ વીતી જાય તોપણ તેની ધીરજ ખૂટે એમ નથી અને તેનો પ્રકાશ ઓખો પડે તેમ નથી. આ આત્મા પ્રકાશવા માટે ત્યાર પહેલાં તો મનુષ્યે દેવ બનવું પડશે અને તેથીજ આગળ વધવું પડશે. મનુષ્યમાંનું કોઈપણ તત્ત્વ પરમાત્મા સાથે સાથી વધારે સામ્ય ધરાવતું હોય તો તે આજ છે. કોઈ વિરલ સંજોગોમાં આપણને તેની હાજરીનું ભાન થાય છે, ત્યારે જાણે આપણે કોઈ અતિગૂઢ તત્ત્વના સાંનિધ્યમાં હોઈએ એવો અનુભવ થાય છે. કોઈક ઉંડા તત્ત્વચિંતનમાં ડૂબી ગયા હોઈએ, અથવા આત્માના ઉંડા સંદેશ સંભળાવતું કોઈ કાવ્ય વાંચતા હોઈએ અથવા તો કોઈક ભારે આક્રંતનું વાવા-ઝોડું આપણા ઉપરથી પસાર થતું હોય, કે જેની સામે મનુષ્યની મદદ કે આશ્વાસન કશા ઉપયોગનાં ન હોય, અગર આશ્વાસન પણ દાઝયાના ડામ જેવું દુઃખદ અને મર્મવેધક લાગતું હોય—એવે વખતે આપણા કરતાં કોઈક વધારે ઉન્નત આત્માના અપરોક્ષ સાંત્વનની આપણા દિલમાં ભારે ઉત્કંઠા જાગી હોય, ત્યારે આત્માની આસપાસનાં આવરણ સહસ્રા થોડા કાળને માટે ખસી જાય છે—તેવે અતિ વિરલ પ્રસંગે મનુષ્યને આત્માની ઝાંખી થાય છે અને તે હૃદયના ઉપર એવી અમૃતમયી શાતિનું સિંચન કરી જાય છે કે જેની શીતળતા અને સૌરભ જીવંતીભર વિસાયાં વિસરતાં નથી. એવો એકજ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં મનુષ્યનું આખું જીવન પલટાઈ જાય છે. આત્મભાતુના ઉષઃકાળના એવા પ્રસંગોમાં આત્માનું અપરોક્ષ જ્ઞાન અને અનુભવ થઈ

જાય છે. એવે પ્રસંગે જીવનનું મૂળ કેન્દ્ર જે પરમાત્મા છે તેની સાથેના આપણા સંબંધનું આપણને જ્ઞાન થાય છે.

આ વિષયમાં વધારે લખવું અશક્ય છે—શક્તિ ખૂટી જાય છે, અને ઝાઝા શબ્દો ઉપયોગના પણ નથી. જેમને આત્માના પ્રકાશનો સહજ પણ અનુભવ થયો છે તેમને આત્મદર્શન 'પૂરેપૂરું' ન થયું હોય તોપણ તેમને તેના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન તો થયું છેજ. જેમને તેવો અનુભવ નથી તેમને માટે અમારા અધૂરા ખ્યાલથી ભરેલા સેંકડો શ્રેણી લખીએ તોપણ તે ઉપયોગનાં નથી. આટલા લખાણથી વાચકને આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવાની મંદ ઇચ્છા પણ જો અમે પેદા કરી શક્યા હોઈએ તો તેટલાથી સતોષ માનીને અને સૌને આત્મિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ એવું ઇચ્છીને અમે આગળ ચાલીશું.

આત્મજ્ઞાનનો ઉપકાળ

કેટલાક સાધકોનું આધ્યાત્મિક મન એવું ધીરે ધીરે પ્રસ્ફુટિત થતું જાય છે કે તેમનામાં થતા પરિવર્તનની તેમને ખબરજ પડતી નથી, ત્યારે કેટલાકના પડદા એકાએક ચીરાઈ જઈ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ધોધબંધ વહ્યો આવે છે. કેટલાકને કોઈક વિરલ પ્રસંગે આ પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. એવે વખતે તેઓ તેમની સામાન્ય અવસ્થા કરતા એકદમ વધારે ઉંચી ભૂમિકા તરફ ઘસડાઈ જાય છે; ત્યાં તેમની જ્ઞાનમર્યાદામાં અત્યંત વૃદ્ધિ થાય છે એ અવસ્થામાંથી જ્યારે તેઓ સામાન્ય જ્ઞાનની દશામાં વ્યુત્થાન પામે છે, ત્યારે પેલી ઉચ્ચ અવસ્થાનું તેમને પૂરું સ્મરણ તો નથી રહેતું, તોપણ તેઓ પ્રથમના કરતા વધારે ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રહે છે આવી જાતના અનુભવો જૂદે જૂદે રૂપે અને વધતીઓછી સ્પષ્ટતાથી ઘણાં માણસોને મળ્યા હોય છે અને જેને આવી જાતના પ્રકાશની ઝાંખી થએલી છે તેની ધાર્મિક ભાવનાઓની સાથે આવા અનુભવો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. શુદ્ધવિદ્યાને જાણનારાઓ તો આ બધા જૂદા જૂદા અનુભવોને એકજ રૂપમાં જુએ છે. તેઓ કહે છે કે એ બીજું કંઈજ નહિ પણ આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ છે. કેટલાક વિકાસનો એ આ અવસ્થાને “વિશ્વદૃષ્ટિ” એવું નામ આપ્યું છે, તે પણ વાજબી છે; કારણ કે આ અવસ્થામાં સાધકજીવનની નાનીમોટી, નીચઉંચ પ્રત્યેક અભિવ્યક્તિની સાથે પોતાના ઘનિષ્ઠ સંબંધનો અનુભવ કરે છે.

સાધકનો આત્મિક વિકાસ, તેના સાધનનું બળ, તેણે લીધેલી તાલિમ, તેની પ્રકૃતિ—આ બધાની અસર ઉપરોક્ત અનુભવો ઉપર થાય છે; તોપણ

એ બધા અનુભવોનાં મૂળગત લક્ષણો તો સામાન્યજ છે. સૌથી સામાન્ય અનુભવ તો મુખ્યત્વે કરીને પદાર્થમાત્રનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અથવા એક પ્રકારની સર્વજ્ઞતા કહીએ તો તે ખોટું નથી. આ અવસ્થા ક્ષણવાર ટકે છે અને તે પસાર થઈ ગયા પછી જાણે પોતે કાંઈ અનોખી વસ્તુની ઝાંખી કરી હોય અને તે વસ્તુને શુભાવી હોય તેમ સાધકને ભારે મનોવ્યથા થાય છે. ખીજો એક સામાન્ય અનુભવ પોતાના અવિનાશીપણાના જ્ઞાનનો છે. પોતાનું ખરેખર અસ્તિત્વ સાધક અનુભવે છે. જાણે તે ચિરંતન કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવતો હોય અને ભવિષ્યમા પણ સદાને માટે તે હયાત રહેવાનો છે, એવું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી એક પ્રકારની સંપૂર્ણ નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસનો ઉદય એ પણ તેના વિકાસનું એક લક્ષણ ગણાય છે. એ ઉપરાંત સાધકના અંતઃકરણ ઉપર વિશ્વવ્યાપી પ્રેમનું એક મોજુ ફરી વળે છે, જેની અદર નજીકના તેમજ દૂરના, સંજ્ઞાતીય તેમજ વિજ્ઞાતીય, પવિત્ર અપવિત્ર, નીચ ઉંચ, હુદ્ર-સર્વ પ્રાણીમાત્રનો સમાવેશ થઈ જાય છે. હું શ્રેષ્ઠ છું અને અમુક અધમ છે એ ભાવના પીગળી જાય છે અને જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ નીચ ઉંચ, પતિત પામર-સૌના ઉપર સરખીરીતે પડે છે, તેમ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ સૌને સમાન જુએ છે.

કેટલાકને આવા અનુભવો એક પ્રકારની ઉંડી ભક્તિના તરંગના રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એવું થાય છે ત્યારે તેઓ થોડીક ક્ષણ સુધી બાવાવિષ્ટ બની જાય છે. વળી કેટલાકને જાણે સ્વપ્ન આવી ગયું હોય અથવા કોઈ બહારની શક્તિ તેમને બળપૂર્વક ઉંચકીને કોઈ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ ગઈ હોય અને ત્યાં જાણે સર્વવ્યાપી તેજોરાશિનું દર્શન થઈ ગયું હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાકને તેમની નજર આગળ અમુક સત્યો સંજ્ઞાના રૂપમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને તે સંજ્ઞાઓનો ખરો અર્થ તેમને પાછળથી યોગ્ય સમયે સમજાય છે.

આવો અનુભવ એકવાર થયા પછી સાધકના મનની અવસ્થામા ભારે પરિવર્તન થાય છે. જાણે અસલ હોતો તે માણસજ તે ન હોય એટલો બધો ફેરફાર થઈ જાય છે. એ અવસ્થાના સંસ્મરણો કાળે કરીને આખા થઈ જાય છે, તોય તેના સંસ્કારને લીધે તેને દિલાસો અને આત્મગણ મળ્યા કરે છે અને ખામ કરીને બુદ્ધિજનિત તકવિતકોના વાવાઝોડોના સપાટાને લીધે જ્યારે તેની શ્રદ્ધા કમનમવા લાગે છે, ત્યારે આ અનુભવોની સ્મૃતિ તેને ટકાવી રાખે છે. એ સંસ્મરણો તેને બાહ્યજગતના આઘાતપ્રત્યાઘાતોમાંથી રક્ષા આપે.

નારો કિલ્લો છે. આવા અનુભવોની સાથે સાથે સાધકના અંતરમાથી એક પ્રકારનું આનંદનું ઝરણુ ફૂટવા લાગે છે, પણ તે આનંદ કાંઈ સાધારણ જાતનો આનંદ હોતો નથી. એ તો એવો અપૂર્વ આનંદ છે કે અનુભવવિના જેની કલ્પના પણ ન કરી શકાય અને એકવાર અનુભવ્યા પછી તેનું સ્મરણ થતાંની સાથેજ લોહી ઉછાળા મારવા લાગે.

દરેક દેશના પ્રાચીન જ્ઞાનીઓના લખાણ, દરેક પ્રજાના કવિઓની કવિતાઓ, તમામ ધર્મના પયગંબરોનાં પ્રવચનો—આ બધા ઉપરથી તેમને દરેકને થએલી આધ્યાત્મિક જાગૃતિના અનુભવો આપણે તારવી શકીએ છીએ. સૌના અનુભવોનો હેવાલ લખવાનો અત્યારે આપણને અવકાશ નથી. સૌના અનુભવો વિગતમાં જૂદા છતાં તેમનું મૂળ સ્વરૂપ તો એકનું એકજ જોવામાં આવે છે. મિસરના પ્રાચીન કાવ્યો, ભરતખંડના ઋષિગણની ગાથાઓ, ગ્રીસરોમના કાવ્યો, ખ્રિસ્તી સાધુની કથાઓ, મુસલમાન સુફી કવિની લલિત ગઝલો, ચીનના ગભિર તત્ત્વચિંતનો—સૌની અંદરથી એકજ સૂરનો રણકો સંભળાતો આવે છે.

એ જાગૃતિનો આનંદ સૌ વાચકને પ્રાપ્ત થાઓ એવી અમારી શુભેચ્છા છે. યોગ્ય સમયે સૌને એ સુખનો લહાવો મળશેજ; પણ તે વખતે વિહ્વલ થતા નહિ જ્યારે એ પૂરવહી જાય ત્યારે નાસીપાસ પણ રખે થતા; કારણ કે એ જાય છે તે બીજાવાર આવવા માટેજ જાય છે. સાધનનું બળ વધારતા જાય. આગળ વધતા વધતા આપણે આપણા અસલ સ્વરૂપ સુધી પહોંચી જવાનું છે અને ત્યાં જઈને આનંદનો પાતાળી ફૂલો પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તમારા અંતરના પ્રશાંત અવાજ તરફ લક્ષ આપવા તત્પર રહેજો.

લયનો ત્યાગ કરજો, લય શાનો ? તમારું અસલ સ્વરૂપ, જે પરમાત્માનો તણખો છે તે તમારી પાસે ને પાસેજ તમને માર્ગ બતાવવા તૈયાર છે. કલ્યાણ થાઓ !



અધ્યાય ૪ થો-મનુષ્યનું ઓજસ્

શુભતવિદ્યામાં જેને મનુષ્યનું “ ઓજસ્ ” એવું નામ આપેલું છે, તેને વિષે જરૂરની માહિતી આપ્યા સિવાય મનુષ્યના બંધારણનો હિવાલ અપૂર્ણ જ ગણાય. દરેક દેશની શુભતવિદ્યાઓમાં ઓજસ્ના સંબંધમાં કાંઈ ને કાંઈ હકીકત મળી આવે છેજ. પાછલાં પ્રકરણોમા ગણાવેલાં મનુષ્યનાં સાતે તત્ત્વોમાંથી જે કાંઈ પ્રકાશ જેવું બહાર નીકળી આવે છે તેને ઓજસ્ કહેવામા આવે છે. સાતે તત્ત્વમાંથી જૂદા જૂદા પ્રકારનો પ્રકાશ પ્રકટ થાય છે અને ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા યોગીઓસિવાય અન્યની દૃષ્ટિ તેને જોઈ શકતી નથી. નીચલા દરજ્જાનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતો પ્રકાશ થોડો વિકાસ પામેલી યૌગિકશક્તિવાળાં મનુષ્યો જોઈ શકે છે; અને તેથી ઉપરનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમ જેમ યોગદૃષ્ટિ ખીલતી જાય છે, તેમ તેમ નજરે પડતો જાય છે. આધ્યાત્મિક મનના પ્રદેશમાંથી ઝરતું ઓજસ્ જોઈ શકે એવા બહુ થોડા હોય છે અને આત્માનો પ્રકાશ તો આધુનિક માનવજાતિના કરતાં ઘણી ઉચી પરિસ્થિતિએ પહોંચેલા મહાત્માગણોજ જોઈ શકે.

અમે ઉપર કહી ગયા તેમ સાતે તત્ત્વમાંથી નીકળતા પ્રકાશના સમૂહને ઓજસ્ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ સાતમાંથી કોઈ પણ છ તત્ત્વોના પ્રકાશને બાદ કરીએ તો અવશિષ્ટ રહેલો પ્રકાશ જેટલી જગ્યા રોકે છે તેટલીજ જગ્યા સાતે તત્ત્વોના પ્રકાશનો સમૂહ પણ રોકે છે, અર્થાત્ એક તત્ત્વનો પ્રકાશ અન્ય તત્ત્વના પ્રકાશની સાથે એવો ઓતપ્રોત બની ગયેલો હોય છે કે સાતે તત્ત્વોનો પ્રકાશ તેટલી ને તેટલીજ જગ્યામાં સમાઈ શકે છે.

ઓજસ્નો સ્થૂળતમ અંશ તે સ્થૂળશરીરમાંથી ઝરતું તેજ છે. તેને “આરોગ્યનું તેજ” પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે જેના શરીરમાંથી તે નીકળતું હોય છે, તેની તંદુરસ્તી તે ચોક્કસપણે બતાવી આપે છે. એનો વિસ્તાર પણ બીજાં તત્ત્વોની માફક શરીરની આસપાસ બેથી ત્રણ ફુટ સુધીનો હોય છે અને શરીરની આસપાસ અંડાકૃતિમાં તે ફેલાઈ જાય છે, તે લગભગ ૨ ગવગરનુંજ હોય છે અથવા તો જલના રંગ જેવું કાંઈક સફેદ ભૂરું દેખાય છે, પણ તેનામાં વિશેષતા એ છે કે તેની અંદરથી નાનાં નાનાં અનેક કિરણો ફુટતાં હોય એમ જોનારની નજરે માલૂમ પડે છે. આવું લક્ષણ બીજાં તત્ત્વોના તેજ-

માં જોવામાં આવતું નથી. સારી તંદુરસ્તી અને બળવાળા શરીરમાંથી નીકળતા એ કિરણો સીધાં રહે છે અને નબળી તંદુરસ્તીવાળા અથવા નિર્બળ દેહમાંથી તે નમી ગએલાં અને તૂટકતૂટક થઈ ગએલાં જોવામાં આવે છે. શરીરની અદર પ્રાણશક્તિનું વધારેઓછા પ્રમાણમાં સંચલન થવાને લીધે આ ફેરફાર થવા પામે છે. વધારે ઉચ્ચ પ્રકારના તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમની નજરે પડતો નથી, એવી અદ્યપવિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળાઓ પણ સ્થૂળશરીરનું ઓજસ જોઈ શકે છે; પણ જેઓ બીજા તત્ત્વોના તેજને પણ જોઈ શકે છે, તેમને સ્થૂળશરીરના તેજને ઓળખી કહાડતા બહુ મુશ્કેલી પડે છે; કારણ કે બીજાં તત્ત્વોના વધારે તેજસ્વી પ્રકાશવડે એનો પ્રકાશ ઢાંકાઈ જાય છે. એને જોવા વાસ્તે જોનાર પોતાના સયમના બળથી સ્થૂળશરીર સિવાયનાં બીજાં તત્ત્વોના પ્રકાશનાં આંદોલનની અસર થોડા સમયને માટે બાધિત કરીને એકલા સ્થૂળશરીરના તેજનેજ ગ્રહણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમા બીજી એક વિશેષતા એ છે કે દરેક માણસ, જે જગ્યાએ પોતે થોડી વાર પણ બેઠો હોય છે, તે જગ્યાએ પોતાના સ્થૂળશરીરના ઓજસનો કાંઈક અંશ મૂકતોજ જાય છે. વાસ પારખનાર ક્ષેત્રોમાં અમુક વ્યક્તિને સુધી સુધીને પકડી પાડે છે તે આ તત્ત્વને લીધેજ બની શકે છે.

લિંગશરીર અથવા સૂક્ષ્મદેહમાંથી ઝરતો પ્રકાશ ઉકળતા પાણીમાંથી નીકળતી વરાળના ગોટા જેવો હોય છે. બીજાં તત્ત્વોના તેજમાંથી તેને પૃથક્ કરીને ઓળખી કહાડતા બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વાયકમાંથી જેમને કોઈવાર જૂત અથવા પ્રેત જોવાનો અનુભવ થયો હશે તેમણે જોયું હશે કે પ્રેતના સૂક્ષ્મશરીરની આસપાસ વાદળા જેવું ઝાંખું તેજ અડાકૃતિમાં વીંટળાએલું હોય છે. એ તેજ તે સૂક્ષ્મશરીરનું ઓજસ છે.

જેમણે “ એકસ-રે ” નામના કિરણને જોયાં નથી, તેમને પ્રાણમાંથી નીકળતા તેજનું સ્વરૂપ સમજાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. વિદ્યુતના તણખાના જેવા દેખાવવાળા અને રગચુકત એક વાદળના સમૂહની કલ્પના કરવાથી આનો કાંઈક ખ્યાલ આવી શકે છે. આ ઓજસ જ્યારે શરીરમાંથી નીકળતું હોય છે ત્યારે તેનો આછો ગુલાબી રંગ જોવામા આવે છે, પણ શરીરથી થોડાક આગળ દૂર ગયા પછી એ રંગ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આગળના ટેરવામાંથી ઝરતા આ ઓજસના તણખા વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળા મનુષ્યો સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકે છે. એવી શક્તિ જેમણે

કેળવી ન હોય તેઓ પણ જો ધ્યાન આપે તો સળગતા પ્રાઈમસ ચૂલામાંથી નીકળતા ગરમ વાયુના જેવું કાંઈક કંપાયમાન થતું તત્ત્વ જોઈ શકે ખરા. આ ઓજસ્ એક માણસના શરીરમાંથી અન્યના શરીરમાં પ્રવાહિત થઈ શકે છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું ઓજસ્ તેની સાથે સમાગમમાં આવનાર માંદો અને નિર્બળ માણસ શોષી લે છે. મનુષ્ય પોતાના સંકલ્પના બળથી પોતાનું ઓજસ્ ખીન્નને અર્પણ કરીને તેને વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી શકે છે; પરંતુ જો સામો માણસ તેની મરજીવિરુદ્ધ એ ઓજસ્નું શોષણ કરી લે, તો તેથી પેલાને થોડીકવાર નબળાઈ અને સુસ્તી લાગે છે. આવા સંજોગોમાં પોતાના ઓજસ્ને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તેનું એક વિધાન આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે.

સ્થૂળશરીર, લિંગદેહ અને પ્રાણ એ ત્રણની ઉપરનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતા ઓજસ્નો વિષય છેડતાં પહેલા પ્રાસ્તાવિક કથનરૂપે એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જેમણે ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનાં ઓજસ્નો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે તેમને પણ તદ્દન નવીન લાગે એવી કેટલીક બાબતો અત્ર પ્રગટ કરવામાં આવશે. કેટલાક અમારા કથનના સત્ય તરફ શંકાની દૃષ્ટિથી પણ જોશે, પણ એવા શંકાશીલ આત્માઓને અમારી એટલીજ પ્રાર્થના છે કે હૃત્તરો વ્યક્તિઓએ જે વસ્તુનો અનુભવ કર્યો છે, તેનો અનુભવ કરવા તમે પણ સ્વતંત્ર છો. માત્ર તમારે તેમના માર્ગનું અનુસરણ કરીને તમારી સૂક્ષ્મ, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરીને જે વસ્તુનું અત્રે દિગ્દર્શન કરવામાં આવનાર છે, તેને તમે પણ પ્રત્યક્ષ કરી શકશો. શુભ વચના દરવાજા સર્વને માટે સદાએ ઉઘાડા છે. જેમને તેમાં પ્રવેશ કરવો હોય તેમણે તેની પૂરી કિંમત ભરી દેવી જોઈએ; અને એ કિંમત સોનારૂપાથી નહિ પરંતુ પોતપોતાની ક્ષુદ્રમનોવૃત્તિઓને તાણે કરીને પોતામા રહેલા ઇશ્વરીય અશનો પૂર્ણપણે આવિષ્કાર કરીનેજ આપી શકાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જોવામા આવ્યા છે કે કેટલાક માણસો આડે રસ્તે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમા દાખલ થઈ જાય છે, અર્થાત્ યોગશાસ્ત્રમા બતાવેલા વિધાનોનું અનુસરણ કર્યા વગર કેટલીક મલિન અને નિંદ્ર ક્રિયાઓ-વડે કાર્યક ચમત્કૃતિમયરૂં પરિણામ નીપજાવે છે, પરંતુ તેવાઓને પોતાની સ્તિદિઓ સાપડપ થઈ પડે છે અને તેમને સત્વર પાછા પગલા ભરવાની ફરજ પડે છે તથા તેમ કરતા પણ તેમને બારે માનસિક કષ્ટ સહન કરવું પડે

છે. આ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિમાં દાખલ થવાનો એકજ રાજમાર્ગ છે અને તે પોતાના મળવિદ્યેપને દૂર કરી, અંતઃશુદ્ધિ કરીને, આત્મતત્ત્વને પ્રકટ કરવામાંજ રહેલો છે. એથી વ્યતિરિક્ત રસ્તે જનારાઓને ભારે ઠોકરો ખાવી પડે છે.

મનુષ્યના ઓજસનાં ઉચ્ચ અંગોનો ઉદ્દેશ કરતાં ખીજી એક વાત તરફ અમે વાચકનું યુનઃલક્ષ ખેંચીએ છીએ. પૂર્વે કહેવાઈ ગયું છે કે મનુષ્યનું ઓજસ તેના શરીરની આસપાસ વાદળાની માફક બેથી ત્રણ કુટ સુધી અંકાકૃતિમાં પથરાતું હોય છે અને ત્યાં પણ તે એકદમ પરિસમાપ્ત થતું નથી, પરંતુ ધીરે ધીરે આછું આછું થતાં થતાં અંતે અદૃશ્ય બની જાય છે. ખરું જોતા તે જ્યાંસુધી જોઈ શકાય એવા સ્વરૂપમાં હોય છે, તેના કરતાં પણ વધારે દૂર તેનો વિસ્તાર હોય છે. જાણે વખતોવખત બદલાતા રંગોથી ભરેલું તેજસ્વી વાદળ માણસના શરીરની આસપાસ વીંટળાયેલું હોય એવું તેનું સ્વરૂપ છે. જેની જે વખતે જેવી મનની પરિસ્થિતિ તે પ્રમાણે આ રંગોમાં અવારનવાર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતો પ્રત્યેક વિચાર, તેના હૃદયમાં જાગૃત થતી પ્રત્યેક લાગણી અમુક રંગના તેજરૂપે તેના ઓજસમાં પ્રગટ થાય છે. હરેક પ્રકારની ભાવના ઓજસ રંગને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ પ્રમાણે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ તરેહ તરેહના રંગના સમિશ્રણરૂપે તેના ઓજસમાં જણાઈ આવે છે. યોગદષ્ટિવાળા સિદ્ધ પુરુષો તેમની સમીપ આવનાર દરેક વ્યક્તિના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ હસ્તામલકવત્ જોઈ લે છે, તે આ રંગોનું અવલોકન કરીનેજ.

ઓજસવિષે વિશેષ વિગતમાં ઉતરતા પહેલા જૂદા જૂદા ભાવો અને વિચારો કેવા કેવા રંગને ઉત્પન્ન કરે છે, તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવે તે સારૂ થોડીક રૂપરેખા અકિત કરીએ છીએ. વાચકે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યનું હૃદય નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ અને વિચારોની લીલાભૂમિ છે અને તેથી કરીને તેના ઓજસમાંથી પ્રકટ થતા રંગ એક પ્રકારના નહિ પણ નાનાપ્રકારના રંગોના ઓછાવરતા પ્રમાણમાં સમિશ્રણરૂપે દષ્ટિગોચર થાય છે.

શ્યામ રંગ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર, તિરસ્કાર આદિ તામસિક ભાવનાઓનો દ્યોતક છે.

કાળો ભૂરો રંગ અંતઃકરણની ઉદાસીનતા અને ચિંતાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

તેજસ્વી ભૂરાશ પડતો રંગ સ્વાર્થમય વૃત્તિઓનું ચિન્હ છે.

મલિન લીલો રંગ એ અદેખાઈની નિશાની છે. અદેખાઈની સાથે ક્રોધનું મિશ્રણ થવાથી લીલા રંગની અંદર રાતા રંગના ચમકારા જોવામાં આવે છે.

પથ્થરને મળતો લીલો રંગ દગાખોર મનની નિશાની સમજવી. ચળકતો લીલો રંગ એ વ્યાવહારિક નિપુણતા, પ્રસંગને અનુકૂળ થવાની વૃત્તિ, દક્ષતા વગેરે ગુણોનો દ્યોતક છે.

ઝાંખા પ્રકાશયુક્ત રાતો રંગ પાશવવૃત્તિઓ પૂરવાર કરી દે છે.

ઝખકારા મારતો રાતા રંગનો પ્રકાશ એ ક્રોધની નિશાની છે. ક્રોધ જો વૈર અગર ધિક્કારને લીધે પેદા થયો હોય તો આ રાતા પ્રકાશમાં કાળો પટ જોવામાં આવે છે અને અદેખાઈથી ઉત્પન્ન થએલા ક્રોધના રાતા પ્રકાશની પાછળ લીલો પટ હોય છે; પણ જો સત્યના બચાવની ખાતર સાત્ત્વિક ક્રોધનો ઉદ્ભવ થએલો હોય તો તેમાં આ કાળો પટ હોતો નથી; માત્ર રાતા પ્રકાશના ઝખકારા જોવામાં આવે છે.

કીરમણ રંગ એ પ્રેમનો દ્યોતક છે; અને પ્રેમના વધતાઓછાપણા ઉપર એ રંગની ઘનતાનો અને સુસ્પષ્ટતાનો આધાર રહે છે. પાશવવૃત્તિથી ભરેલા પ્રેમીના ઓજસમાં ઝાંખો અને પિરોળ રંગ પથરાય છે અને જેમ પ્રેમની જ્યોત નિર્મળ અને સાત્ત્વિક થતી ચાલે છે, તેમ તેમ તેમાં વધારે વધારે નેત્રને રંજન કરે એવા રંગ પૂરાતા જાય છે. ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ અને પરમ શુદ્ધ પ્રેમનો રંગ ગુલાબના કૂલને મળતો આવે છે.

તપખીરીઓ રંગ એ લોભની નિશાની છે.

નારંગી રંગ અભિમાનનું સૂચન કરે છે.

જૂદી જૂદી જાતના પીળા રંગ ઓછાવધતા પ્રકારની બુદ્ધિનું પ્રમાણ આપે છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિઓના ઓજસમાંથી સોનેરી પીળા રંગનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે. ગંભીર તત્ત્વચિંતન અને પવિત્ર ધર્મભાવના, તેમજ શુદ્ધ પ્રેમભક્તિ જેનામા હોય તેનું ઓજસ આસ્માની રંગનું હોય છે.

પ્રોજ્જ્વલ આસ્માની રંગનો પ્રકાશ આધ્યાત્મિકતાનો દ્યોતક છે. સામાન્ય

કોટિના મનુષ્યોમા પણ જ્યારે પ્રસંગનાશાત્ આધ્યાત્મિક ભાવના ઉદય પામે છે, ત્યારે તેમના ઓજસમાથી આસ્માની રંગની સાથે તારાના જેવાં ચળકતાં તેજના બિંદુઓ જોવામાં આવે છે

આ પ્રમાણે ઓજસના વિવિધ રંગોની અમે સામાન્ય રૂપરેખા અકિત કરી છે, પરંતુ એ રંગોના સંમિશ્રણ અને આગ્રી ઘેરી છાયાના એટલાં તો વિવિધ સ્વરૂપો જોવામાં આવે છે, કે તેને યથાસ્થિત વર્ણવવા માટે શબ્દોજ નથી. મનુષ્યનાં નેત્ર સાત રંગ અને તેમનાં કેટલાક સંમિશ્રણોનાં આદોલન ગ્રહણ કરવાને સમર્થ છે, પણ એ સિવાય ખીજા કેટલાંએ મિશ્ર રંગો છે, જેમને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રોની સહાયતાથીજ જોઈ શકાય છે તે ઉપરાંત અનેક રંગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને યોગદૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિઓજ જોઈ શકે છે. આધ્યાત્મિક ભાવનાના ઉદ્દીપન વખતે ઓજસની અંદર જે રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેની આખી શ્રીકૃષ્ણ, પુરૂષ ભગવાન જેવા અવતારી પુરુષોનાં મુખમંડળની આસપાસના તેજોમંડળમા થઈ શકે છે

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોના તેજનું પૃથક અવલોકન કરીએ. સાહજિક મનમાથી નીકળતું તેજ મુખ્યત્વે કરીને આખા ઘેરા રંગોનું હોય છે. નિદ્રિત અવસ્થામા જ્યારે મન શાંત હોય છે, ત્યારે આ પ્રકાશ ઘેરા રાતા રંગનો જોવામાં આવે છે. તેના ઉપરથી એટલુંજ સૂચિત થઈ શકે છે કે સાહજિક મન શરીરના ધર્મોનું પાલન કરી રહ્યું છે. જાગૃતવસ્થામા પણ આ રંગ હોય છે તો ખરો; પણ તેવે વખતે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતા અન્ય વિચારો અને લાગણીઓના વધારે તેજસ્વી રંગોમા આ રંગ ઢકાઈ જાય છે. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે જ્યારે મન તદ્દન શાંત હોય છે, ત્યારે પણ મનુષ્યના મનની કાયમની પરિસ્થિતિસૂચક રંગો તેના ઓજસમા તરવરતાજ હોય છે તે ઉપરથી તેની રસવૃત્તિ કેટલે અંશે કેળવાઈ છે, આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મભાવનાનો તેનામા કેટલે અંશે વિકાસ થયો છે, તે બધું કહી શકાય છે, પણ જ્યારે મનની અંદર ચાક્ષસ પ્રકારની લાગણીનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તે વિશિષ્ટ લાગણીથી ઉત્પન્ન થતા રંગની અંદર તેનું આખું ઓજસ ઢકાઈ જઈ તે રંગમય બની જાય છે ઉદાહરણતરીકે ક્રોધનો આવિર્ભાવ થતાનો સાથેજ મનુષ્યના શરીર માથી શ્યામ પટની ઉપર ગંભીર મારતો એવો તેજસ્વી રાતા રંગનો

પ્રકાશ ઝબકી નીકળે છે કે તેનું બધું ઓજસૂ રક્તરગી બની જાય છે અને તેમાં રહેલા બધા રંગો ઢકાઈ જાય છે; પણ આ પરિસ્થિતિ ક્રોધના વેગના પ્રમાણમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે છે અને ઓજસૂ પાછું હતું તેવું બની જાય છે. ક્રોધ અને એવી બીજી તામસિક લાગણીના ઉદ્ગેશ વખતે જે કમકમાટી ઉપજાવે એવો ભયાનક રંગ મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળે છે, કે તે જો તેઓ જોઈ શકતાં હોય તો તેમના પોતાનાજ દેખાવનો તેમને એવો ત્રાસ છુટે કે તેઓ ફરીથી ક્રોધને વશ થવાનું કદાપિ પસંદ ન કરે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે પ્રેમનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સુંદર રતુમડા રંગથી મનુષ્યનું ઓજસૂ છવાઈ જાય છે. ભકિતનું ઉદ્દીપન થતાં આસ્માની રંગની છાયા મનુષ્યની આસપાસ પથરાઈ જાય છે. સારાંશમાં જે ભાવ જે વખતે પ્રધાનપણે પ્રવર્તે છે તેના રંગથી ઓજસૂ ભરપૂર બની જાય છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિના ઓજસૂમાં બે અંશ હોય છે. એક તો તેના હૃદયના સ્વભાવ, માનસિક અંધારણ, વિચાર તથા ભાવનાનું વલણ તેમજ એ બધાંને લઈને જે જે રંગ ઉત્પન્ન થાય તે અને બીજું અમુક વખતે જે લાગણી અથવા વિચાર પ્રાધાન્યપણે પ્રવર્તે છે તેના રંગ, એમ બેઉ પ્રકારના રંગોનું સંમિશ્રણ જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે લાગણી શમી જાય છે ત્યારે તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલો રંગ પણ લય પામી જાય છે; જો કે વારં-વાર સેવન કરવામાં આવતા વિચાર અથવા ભાવની છાપ તો કાયમને માટે ઓજસૂની અંદર રહી જાય છે. વળી જેમ મનુષ્યના સ્વભાવમાં તથા તેના માનસિક અંધારણમાં પરિવર્તન થતું જાય છે, તેમ તેમ તેનું સ્થાયી ઓજસૂ પણ પરિવર્તન પામતું જાય છે.

આની પૂર્વેના અધ્યાયના વાચનથી પાઠકને સમજાયું હશે કે જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નતિને માર્ગે સંક્રમણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે સાહજિક મન અને બુદ્ધિતત્ત્વમા ઉદ્ભવતી લાગણીઓ અને અભિલાષાઓને પોતાના તાબામાં લાવતો જાય છે અને આધ્યાત્મિક મનનો પ્રકાશ તેને વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થતો જાય છે. વિકસિત અને અવિકસિત વ્યક્તિનાં ઓજસૂમાં કેટલો તફાવત હોવો જોઈએ તે આ ઉપરથી સહજ સમજાઈ જશે. એકના ઓજસૂમાં ઝાંખા ભારે રંગનું ઘન વાદળ અને તેમાં કોઈ કોઈ તામસિક વૃત્તિઓના રંગના ઝબકારા જોવામાં આવે છે; ત્યારે બીજાનું ઓજસૂ એક-

સરખા શાત ઉજ્જવલ રંગથી દેદીપ્યમાન હોય છે. લાગણીઓનાં વાવાઝોડાં ત્યાં નથી હોતાં, કેમકે તેની લાગણીઓ તેની ઇચ્છાશક્તિના કાબુમાં આવી ગએલી છે.

જેમની બુદ્ધિનો ઘણો વિકાસ થએલો હોય એવા મેઘાવી પુરુષોની આસપાસ અને ખાસ કરીને તેમના મસ્તકની ચારે બાજુએ સોનેરી પીળા રંગનું ઓજસુ જોવામાં આવે છે. એ બુદ્ધિ જ્યારે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સંશોધન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે, ત્યારે એ પીળા રંગની સાથે આછા આસ્માની રંગની તેજસ્વી છાયા પથરાઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિક મનમાથી નીકળતો પ્રકાશ શુદ્ધ મૂળ પીળા રંગનો હોય છે. એ મૂળ પીળો રંગ મનુષ્યનાં નેત્ર ગ્રહણ કરી શકતાં જ નથી અને તેથી કોઈ પણ રાસાયનિક ક્રિયાવડે મનુષ્ય તેને નીપજવી શકતો પણ નથી, પણ યોગ અથવા લકિતમાં ઘણા આગળ વધેલા મહાત્માઓના મુંખમંડળની આસપાસ જે તેજસ્વિ છાયા પથરાય છે અને જેને લીધે તેમની કાન્તિમાં બેહદ વધારો થાય છે, તે આ ઓજસુને લીધે જ છે ખાસ કરીને એવા મહાપુરુષો જ્યારે ધાર્મિક પ્રવચન અથવા લકિતરસની ચર્ચામાં લીન થઈ ગયા હોય છે, ત્યારે તો આ ઓજસુનો પ્રભાવ એટલો બધો સુસ્પષ્ટ હોય છે કે સામાન્ય માણસો પણ તેનો અનુભવ કરી શકે છે.

સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસુ તો હાલનાં મનુષ્યોમાંથી કોઈએ જોયું પણ નથી અને x નજીકના ભવિષ્યમાં જોવાનો સંભવ પણ નથી; પણ સાંભળ્યા પ્રમાણે તે શ્વેતરંગી કહેવાય છે, પરંતુ માનવજાતિ સદા પ્રગતિ કરતી જ આવે છે અને જ્યારે આપણે સર્વ એનો અનુભવ કરવા જેટલો વિકાસ કરીશું ત્યારે એ તેજનો આપણે પણ અનુભવ કરી શકીશું. ત્યાંસુધી ધ્યેય તરફ લક્ષ શાખી મલવિક્ષેપને દૂર કરવાનો જ પ્રયત્ન કર્યા કરીએ.



અધ્યાય ૫ મો

મનુષ્યના વિચારમાં રહેલું અગાધ બળ

જો આ અધ્યાય પચીસ ત્રીસ વર્ષ પૂર્વે લખાયો હોત તો મનુષ્યના વિચારમાં કેટલું નિઃસીમ સામર્થ્ય રહેલું છે, તેનું રહસ્ય પાઠકને સમજાવતા ભારે સુશ્કેલી નડત, અને તેઓમાના ઘણા તો અમારા આવા વિચારને કેવળ કદચ ના માનીને તેની ઉપેક્ષાજ કરત, પણ છેલ્લાં પચીસ ત્રીસ વર્ષમાં દેશના વાતાવરણમાં જે પરિવર્તન થયું છે અને જેનો કમ હજી પણ ચાલુ છે, તેને પરિણામે વિચારવત વ્યક્તિઓના મન સ્થૂળમાથી સૂક્ષ્મ તરફ, બાહ્યમાંથી આંતરિક તત્ત્વ તરફ વિશેષ શ્રદ્ધા અને આદરપૂર્વક વળવા લાગ્યા છે.

પરંતુ આ ફેરફાર કાંઈ એકાએક થયો છે એમ ન સમજવું. માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે દૂર કરી રહી છે અને તેને માટે કુદરતની યોજનામાં બહુ ઉજ્જવળ માર્ગો નિર્માણ થયું છે. આ જાગૃતિ-આ વલણ એ તો હજી એ નિર્માણ તરફ જવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન છે. આ મોજી કાંઈ એકજ દેશમાં નહિ પણ આખા જગતમાં ફેલાઈ ગઈ છે. અહીં (હિંદ) કરતાં અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યોની પ્રજાને મન્યનો અનુભવ કરવાની ભારે તાલાવેલી હોય એમ જણાય છે અને તે દેશના વિદ્વાનો ‘વિચારણ’, ‘સંકલ્પબળ’ વગેરેની વૃદ્ધિ અને પ્રક્રિયાના નવ વર્ષના સંશોધન પુસ્તકો પ્રગટ કર્યો જાય છે. એ બધું સાહિત્ય “નૂવેન” અથવા “નવવિચારવિજ્ઞાન” એવા નામથી ત્યાં જાણીતું થયેલું છે, પણ એ બધા પુસ્તકોના પ્રણેતાઓને સત્યનો અપરોક્ષ અને સુશોભિત અનુભવ મળી થયો. કોઈ કોઈને ઝાંખો, અપૂર્ણ અનુભવ થયો હોય તેને અચારે વ્યાચોક્તિ વિચારવેળી અપૂર્ણ, દોષયુક્ત અને કાર્મિક અસબલ હોય એ કંઈક છે. જણી તેઓમાં પરસ્પર અસંગતિ પણ જોવામાં આવે છે, પણ એ “નવવિચારવિજ્ઞાન”નું સાહિત્ય અવગણનાર આવા વાદ જન વિચારવેળીમાંથી કેટલાક સામાન્ય મુગ્ધાત્મા તારવા મકે અને તે સમજાવવા છે એનું દલીલ મંત્રાય. જણી વ્યવસ્થાને બાજર એ પાનું કમ્પ્યુટર જેવું કોઈકે કોઈકે આ સાહિત્યમાં અનેક અપૂર્ણતાઓ દોષ છતાં તેણે માનવ જાતને કેટલુંક માર્ગ દર્શાવે છે. દેશનાં જડતાનાં નિષેધનમાંથી નવું જાગૃતિનું અનુભવનું કોઈકું મુક્ત દેશને જે, નવ નર દેશ માટે આ માર્ગ

કાર્ય સિદ્ધ કરવામાં આ સાહિત્યના પ્રણેતાઓએ વિજય મેળવ્યો છે.

ઉપરોક્ત નવવિચારવિજ્ઞાનનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર સત્યશોધક જોઈ શકશે કે આમા નવીન કશું છેજ નહિ. એમાં જે કાંઈ ઉપકારક અને બળપ્રદ તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓનાં તત્ત્વચિંતન અને સશોધનનું ફળ છે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તેમની નવીન અને રોચક લેખન-શૈલીમા વર્તમાન પ્રબળ આગળ તે રજૂ કર્યું છે; એટલે ખરું જોતાં એ નવીન નહિ પણ પ્રાચીનમા પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, એમ કહીએ તો ચાલે, પરંતુ જમાના થયાં આ વિદ્યા તરફ લોકોનું હૃદય થયેલું હોવાથી તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું. એવી પરિસ્થિતિમા નવવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય તેના નૂતન લેખાસમા જનસમાજને તદ્દન નવીન જેવું જણાય તેમાં કાંઈ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

હવે પૂર્વના અધ્યાયમા મનુષ્યના ઓજસૂવિષે જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તેનું પાઠકને પુનઃ સ્મરણ કરાવીને પ્રસ્તુત વિષયનો આરભ કરીએ છીએ. જેમ સૂર્યનું તેજ તેના બિંબથી લાખોકરોડો યોજનના વિસ્તારમા પથરાઈ જાય છે, તેમ મનુષ્યનું ઓજસૂ પણ તેના શરીરથી થોડાક ફૂટ દૂર સુધી ફેલાયલું રહે છે. એ ઓજસૂ તેના બધારણના સાત તત્ત્વમાથી પ્રકટ થાય છે. એ પ્રત્યેક તત્ત્વમાથી નીકળતા ઓજસૂમાથી સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ રજકણો બહાર આવે છે અને પુષ્પની સુગંધની માફક તે ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે. આ રજકણો એવા પ્રકારના છે કે જે વ્યક્તિના શરીરમાથી તે નીકળ્યા હોય તે ત્યાંથી ચાલી જાય તોપણ એ રજકણો અમુક કાળસુધી ત્યાં ને ત્યાં રહે છે. દાખલાતરીકે આકાશમા અમુક તારો નાશ પામે છે તોપણ તેમાથી એકવાર નીકળી ચૂકેલા પ્રકાશનો પ્રવાહ અમુક કાળસુધી આપણી દૃષ્ટિએ પડયાજ કરે છે અને તારાનો નાશ થયો હોય છતાં પૃથ્વીપરના માનવીઓ તેને વર્ષોના વર્ષો સુધી જોયાજ કરે છે. બીજું એક સાદું અને સર્વને સમજાય એવું ઉદાહરણ લઈએ. એક ચોરડામા સગડી બળતી હોય, તે સગડી બહાર મૂકી આવીએ અથવા હોલવી નાખીએ, તોપણ તે સગડીની ગરમીથી ગરમ થએલી હવા તે ચોરડામા રહેનારને અમુક સમયસુધી ઢૂંક આપ્યાજ કરે છે કસ્તૂરીનું પાત્ર ઉઘાડીને બંધ કર્યા પછી પણ થોડીવાર સુધી તેની સોડમ સૌની દ્રાણેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરી મૂકે છે તેજ પ્રમાણે વિચારનું પણ સમજવું. અમુક વ્યક્તિના મનમાથી નીકળેલા વિચારનો પ્રવાહ તે વ્યક્તિના અવસાન પછી પણ અમુક કાળ સુધી ચેતનવંત રહે છે અને તેના સમાગમમાં આવનાર

અન્ય વ્યક્તિઓના વિચારપ્રવાહ ઉપર તે થોડીઘણી અસર ઉપજાવે છે. અમુક સ્થળો પવિત્ર અથવા અપવિત્ર હોવાના કારણોમાંનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ત્યાં આગળ કોઈ સમયે બળવાન વિચારશક્તિવાળા પવિત્ર અથવા અપવિત્ર પુરુષોનો વાસ હતો અને તેમણે પ્રેરેલા વિચારનાં આદોલનો હજીસુધી વાતાવરણમાં ઘુમ્યા કરે છે અને તેમના કાર્યપ્રદેશમાં આવતી દરેક વ્યક્તિના ઉપર પવિત્ર યા અપવિત્ર અસર નીપજાવે છે.

યોગદૃષ્ટિવાળા પુરુષો જેમ મનુષ્યનું ઓજસ જોઈ શકે છે, તેવીજ રીતે તેઓ મનુષ્યના મનમાંથી નીકળતો વિચારનો પ્રવાહ પણ જોઈ શકે છે. આપણા શરીરમાંથી નિરતર વિચારના તરંગો એક પછી એક નીકળ્યાજ કરે છે અને તેને પ્રેરનાર મૂળ પ્રેરકબળ ખતમ થઈ ગયા પછી તે વાદળાની માફક વાતાવરણમાં ઘુમ્યા કરે છે. આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે તેઓ પોતાના જ જેવા ગુણધર્મયુક્ત બીજા વિચારતરંગોને પોતાની તરફ આકર્ષે છે, અથવા પોતે તેના તરફ આકર્ષાય છે. એમ થવાથી તેમના બળમાં અને પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પણ થતી જાય છે. આવી રીતે તેઓ પોતાના મૂળ સ્થાનથી ઘણું દૂરસુધી ગતિ કરે છે. કેટલાક વિચારતરંગોની એવી ખાસિયત હોય છે કે તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનમાંથી દૂર જતા નથી. જ્યારે તેમનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળા અને વધારે બળવાન વિચારના તરંગ તેમને તે સ્થાનમાંથી ધકેલીને બહાર કઢાડે છે, ત્યારેજ તેઓ ખસે છે. અમુક હેતુ, વિચાર કે સંકલ્પથી પ્રેરણાવાળા વિચારના તરંગ પ્રેરનાર વ્યક્તિના બળને લીધે જે વ્યક્તિ તરફ તે પ્રેરાયા હોય, તેની સમીપ જઈ પહોંચે છે અને તેના વિચારપ્રવાહ ઉપર અસર નીપજાવે છે. આ વિચારતરંગની ત્વરા વિદ્યુતની ત્વરાના કરતા પણ વિશેષ હોય છે.

સાધારણ કેટલિના ઘણાખરાં માણસો એવાં મોળાં અને નિઃસત્તા હોય છે કે તેઓ પોતાના વિચારની સાથે કશુંજો બળ પ્રેરી શકતા નથી. વિચાર કરવા નું કાર્ય તેઓ વગરવત્ કરે છે. આવા માણસોના વિચારતરંગને ખડુજ મંદ ગતિ મળેલી હોય છે અને તેમનાજ જેવા સમાન ગુણધર્મવાળા વિચાર તરંગોનું આ કાર્ય તેમને લાગુ ન પડે ત્યાંસુધી તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનથી દૂર નહીં શકતા નથી.

વિદ્યુતનાં તરંગો જેવાં સર્વવ્યાપી સત્ય છે કે — “વિચાર એ એક મત્ત્ય પદાર્થ છે” — તેના ઉપર કદાચ કશુંજો સમાધેશ છે. અને પાંડકને ખાસ એવું જાણી

આપીએ છીએ કે તેમણે આ વાક્યની ભાષાને આલંકારિક ન સમજવી. વિચાર એ પદાર્થ છે જેમ પ્રકાશ, વિદ્યુત, ઉષ્ણતા એ સૌ પદાર્થજ છે- મનુષ્ય જેનો અનુભવ લઈ શકે અને જેના ઉપર પ્રયોગ કરી શકે એવા પદાર્થો છે-તેવીજ રીતે વિચાર પણ એક પદાર્થ છે, એવો સ્થૂળ, ઉઘાડો અર્થજ સમજી લેવો. તે જેવા સ્થૂળ, બાહ્યેન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છે તેવો વિચાર સૂક્ષ્મ અને આભ્યંતરિક છે દ્રિયગમ્ય પદાર્થ છે, પણ ઉભય પદાર્થ તો છેજ. જેમ પ્રકાશના તરંગ આપણે ચક્ષુવડે જોઈ શકીએ છીએ, તેવીજ રીતે કેળવાએલી યોગદૃષ્ટિવાળા માણસો વિચારના તરંગને પણ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકે છે. જેમ વિદ્યુત જેવા અદૃશ્ય પદાર્થનું બળ માપવાનાં યંત્રો ચોક્કસ છે, તેવી રીતે ઘણા સૂક્ષ્મયંત્રોની કોઈ રચના કરે તો તેનાવડે વિચારના પ્રવાહનું બળ પણ અવશ્ય માપી શકાય વિચારનો તરંગ, આગલા અધ્યાયમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પોતપોતાના ધર્મને ઘટતો રંગ ધારણ કરીને વાદજાની માફક અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

આ સ્થાને બીજી એક વાત કહેવી જોઈએ કે જ્યારે અમુક વિચારને બળપૂર્વક પ્રેરવામાં આવે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે પ્રેરનાર વ્યક્તિનો થોડોક પ્રાણ લેતો નીકળે છે. આ પ્રાણની મિલાવટથી તેનામાં વિશેષ બળ આવે છે અને ઘણું આશ્ચર્યજનક પરિણામ નીપજાવે છે. આ પ્રાણને લીધેજ વિચારનો પ્રવાહ સજીવ બન્યો રહે છે. આગળ ઉપર એ વિષે કેટલુંક વધારે વિવેચન કરવામાં આવશે.

હવે પાઠકને સમજાવું હશે કે અમે પૂર્વે કહ્યું હતું કે વિચાર એ સત્ય પદાર્થ છે; તે અમે આલંકારિક નહિ પણ સ્થૂળ અર્થમાંજ કહ્યું હતું. જાણે પુષ્પમાંથી તેની સોડમ ચારે દિશામાં ફેલાતી હોય, અથવા બળતી સગડીની ઉષ્ણતા ચોમેર પ્રસરતી હોય, અથવા દીપકનો પ્રકાશ સર્વત્ર વિસ્તરાતો હોય એવી કલ્પના કરવાથી વિચારતરંગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈને બહાર પ્રવાહિત થવા માડે છે તેનો જ્યાંલ આવવા માડશે.

અમે થોડાજ વખત ઉપર કહી ગયા છીએ કે વિચારના પ્રવાહના બળનો આધાર તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિના મનોબળ ઉપર છે, તેમાં એક બીજું તત્ત્વ પાછળથી ઉમેરાય છે. પોતાનાજ જેવાસમાન શુભધર્મવાળા વિચારો એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે એ બાબતનું અમે પૂર્વે સૂચન કરી ચૂક્યા છીએ. આમ થવાથી તેના બળમાં વૃદ્ધિ થયાજ કરે છે.

વિચારવિજ્ઞાનનું એક બીજું ચમત્કારિક સત્ય એ છે કે આકર્ષણના નિયમ મુજબ મનુષ્ય પોતે જેવા વિચાર પ્રકટ કરે છે, તેવાજ શુભધર્મવાળા વિચારના તરંગોને તે પોતાની તરફ આકર્ષે છે. આ રીતે જોતાં હમેશાં શુભ વિચાર કરનાર તરફ જગતમાં રહેલા શુભ વિચારના તરંગો આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે અને તેના કાર્યમાં આથી અનેકગણું બળ સહસ્રા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. -

અમુક સ્થાનના વિચાર-વાતાવરણની રચના તે સ્થાનમાં રહેતી તમામ વ્યક્તિઓના વિચારરાશિના સરાસરી બળથી નિર્માણ થાય છે. કેટલાંક સ્થાન એવા હોય છે કે ત્યાં જતાજ પવિત્ર અથવા અપવિત્ર વિચારો સ્ફુરવા લાગે છે. કેટલાંક સ્થાનમાં જતાંજ મનુષ્યમાં આલસ્ય, તંદ્રા આદિ વિકારો ઉભરાવા લાગે છે. હિમાલયનાં ઉચ્ચ શિખરો, ખદ્ગિનારાયણ, ઉત્તરકાશી જેવા પવિત્ર સ્થળોમાં શાંત વૈરાગ્યની લાવનાઓનું શાથી ઉદ્દીપન થાય છે અથવા દંતકથા પ્રમાણે કુરુક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરતાં વૈર, ક્રોધ વગેરે તામસિક વિકારો શાથી ઉદ્ભવે છે, તેનું કારણ હવે વાચક સહેલાઈથી સમજી શકશે. અમુક દેવસ્થાન અથવા અમુક સાધુની ભજનકુટિ પવિત્ર હોવાનું આજ કારણ છે; પરંતુ એવાંજ સ્થાનમાં પણ જો અપવિત્ર વિચાર અને આચરણવાળા માણસો લાખો વખત વાસો કરે તો કાળે કરીને તે સ્થળનું વાતાવરણ પણ દૂષિત થઈ પોતાની પ્રથમની પવિત્રતા ગુમાવે છે. આજ કારણને લીધે વર્તમાન સમયમાં કેટલાક યાત્રાનાં સ્થળોમાથી પવિત્રતા ઉડી ગઈ છે. કેટલાંક સ્થાનનું વાતાવરણ મંદ અને સુસ્ત હોય છે. ત્યાં જનારને તેની અસર લાગી પડે છે; પણ એવીજ કોઈ જગ્યાએ અતિ બળવાન વિચારશક્તિવાળી કોઈ વ્યક્તિ વાસો કરે તો તે પોતાના વિચારતરંગના બળથી પોતાની આસપાસના કેટલાક પ્રદેશનું વાતાવરણ પલટાવી નાખે એમાં પણ કશું આશ્ચર્ય નથી.

સ્થળદૃષ્ટિથી જોનારને આ બધું હવાઈકિલ્લા જેવું લાગવાનો સંભવ છે, પરંતુ જેની આંતરિક ધ્વન્દ્રિયો અદ્વયાશે પણ પ્રસ્ફુટિત થઈ હશે તેઓ અમારા કથનનું સત્ય તરતજ સમજી જશે. દુકાનો, વેપારી પેઢીઓ, બેન્કોનું વાતાવરણ અને જ્યાં હમેશાં હરિકથા, ભજન વગેરે રોજ થતા હોય એ બે સ્થળના વાતાવરણનો તફાવત સહેજે સમજાય એવો છે. દુકાનો દુકાનોમાંએ ફેર છે. કેટલીએ દુકાનો ગ્રાહકને સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષે છે, ત્યારે બીજી કેટલીક દુકાનો એવી પણ હોય છે કે દુકાને ચડેલો ગ્રાહક ત્યાંથી પાછો વળે છે. આનું

કારણ હુકાનમાં કામ કરનાર વ્યક્તિઓના વિચાર અને ભાવનાઓમાં રહેલું છે.

જે જગ્યાએ હુત્યાઓ થઈ હોય, મધપાન વગેરે દુરાચરણ થયા હોય ત્યાંનું વાતાવરણ એવું મલિન અને નિરુત્સાહી બનાવે એવું હોય છે કે ત્યાંથી દૂર જઈએ તોજ જીવને ચેન પડે છે. અમુક સ્થળ “ગોઝારાં” કહેવાય છે તેનું આજ કારણ છે.

જગ્યાઓની બાબતમાં આપણે જે કહી ગયા તે મનુષ્યોને પણ તેટલુંજ લાગુ પડે છે. કેટલાંક માણસો એવાં હોય છે કે તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાની સાથે આનંદ, ઉત્સાહ અને શ્રીસંપત્તિ જાણે સાથે લઈનેજ ન ફરતાં હોય એવું જણાય છે, ત્યારે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જ્યારથી તેમનું શુભાગમન થયું હોય ત્યારથીજ બધું સાતડેસાત થવા માડે છે. જ્યાં આનંદ આનંદ થઈ રહ્યો હોય ત્યાં એવા માણસો આવતાજ સોનો આનંદ સૂકાઈ જાય છે અમુક માણસના પગલા શુભાશુભ કહેવાય છે તે કદાચ આ કારણને લીધે હોય છે.

આગળ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે સમાનધર્મી વિચારો એક એકને આકર્ષી શકે છે આ રીતે જેમ આકાશમાં વાદળાના થર બધાય છે તેમ વિચારરાશિના પણ થર બધાય છે આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે વિચારના સ્તર અમુક જગ્યા રોકે છે, સ્થૂળ પદાર્થનું તો એવું હોય છે કે જે જગ્યાએ એક પદાર્થ હોય તે જગ્યાએ બીજો ન આવી શકે, પણ વિચારની બાબતમાં તેમ નથી. એકની એક જગ્યાએ જૂદી જૂદી જાતના વિચારોના થર જામી શકે છે. દરેક વિચાર-તરંગ જૂદા જૂદા પરિમાણના આદોલનવાળા હોય છે અને તેથી કરીને એકની એક જગ્યામાં જૂદા જૂદા પરિમાણના આદોલનો એકબીજાની સાથે અથડાઅથડી કર્યા વગર ઓતપ્રોત થઈને સમાઈ જાય છે અને પોતપોતાનું વિશિષ્ટત્વ જાળવી રાખે છે. માત્ર સમાનધર્મવાળો વિચારરાશિજ એકબીજાની સાથે એકત્ર થઈ જાય છે

પ્રત્યેક માણસ પોતે જેવા વિચારને સેવે છે તેવા વિચારોને તે પોતાના તરફ આકર્ષે છે અને વળી તેવા વિચારની તેના મન ઉપર અસર પણ થતીજ રહે છે. એ તો બળતામાં ઘી હોમ્યા જેવું છે. એક માણસ જો અમુક સમય સુધી વૈર અને અદ્વેષાઈના વિચારો કર્યા કરે તો તેના તરફ તેવીજ જાતના એવા એવા વિચારોના તરંગ ચાલ્યા આવે છે અને તેની આ દુષ્પ્રવૃત્તિને પુષ્ટિ આપ્યા કરે છે કે તેથી તે માણસને પોતાને પણ ત્રાસ દૂટે છે, અને આવી પ્રવૃત્તિ

જો લાખો વખત ચાલુ રાખી તો તેની આસપાસ અશુભ વિચારોનું ગાદું વાદળું બંધાયુંજ નાણું. પછી તો એવા વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનો તેનો સ્લાવજ બંધાઈ જવાનો. હવે આ વિચારોનું બળ આટલેથીજ પરિસમાપ્ત થતું નથી, પણ તેમની અસર સ્થૂળજગત ઉપર પણ થાય છે, અને અશુભ વિચારોની આગળ તેવા વિચારોને કૃતિમાં મૂકવાના પ્રસંગો પણ ઉપસ્થિત થાય છે તેની અંદરની પ્રવૃત્તિ પણ તે તરફજ હોય છે. પરિણામ શું આવે તે સમજી લેવું. સારાશમાં વૈર અને અદ્વેષાઈના વિચારોનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ આગળ જતા મનુષ્યવધ જેવું ઘોર પાપાયરણ કરવા તયાર થાત એમા કશું આદર્શ નથી એજ રીતે બીજા અશુભ વિચારો પણ તેવુંજ અશુભ પરિણામ પાવી દે છે વિગાર એ કર્મનો પિતા છે.

સર નીપજવે છે. કેટલાક તત્ત્વચિંતકોએ આ કળા ઉપર એટલે સુધી અધિકાર બેસાડ્યો હોય છે કે તેમના પ્રત્યેક વિચાર એક પ્રકારનું મૂર્તિસ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને જાણે એક જીવંતશક્તિ હોય તેમ તેમના વિચાર જગતમાં ફરી વળે છે. એ વિચારો આધ્યાત્મિક પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેમનામાં એટલું બળ એકત્રિત થયું હોય છે કે તેઓ જાણે જીવંત વ્યક્તિઓ હોય તેમ બીજાના વિચાર-પ્રવાહ ઉપર અસર ઉપજાવે છે યોગસિદ્ધિવાળા મહા-પુરુષો પરના કલ્યાણ માટે સદાએ એવા કલ્યાણકારક મગલકામનાના વિચારો પ્રેરતાજ હોય છે અને ઘણીવાર આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે આપણા વિચારોમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે અથવા આપણે નિરુત્સાહી થઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આપણામાં એકાએક નૂતન શક્તિનો સચાર થઈ જાય છે, તે પણ ઉપરોક્ત સાધુજનોના શુભ વિચારોની શુભ પણ સચોટ અસરનું પરિણામ છે.

આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઈના મનમાં એવો ભય પણ પેદા થાય કે જ્યારે આપણી આસપાસ તરેહ તરેહની વિચારશક્તિઓ ઘુમી રહી છે અને જેમની ઘણી અશુભ અને અમાગલિક પણ હોય તો પછી તેમની અસરથી આપણે બચવું કેવી રીતે ? પણ પ્રેમ અને શ્રદ્ધામાં એટલું બળ રહેલું છે કે તેના કવચને અશુભ વિચારો ભેદી શકતા નથી. ઉપર કહ્યા તેવા પવિત્ર વિચારો કરનારની સામે કોઈ ઈરાદાપૂર્વક અશુભ વિચારો પ્રેરે, અથવા વાતાવરણમાં ધુમતા અશુભ વિચારો તેની સમીપ આવી લાગે તોપણ તેના ઉપર કશી અસર થઈ શકતી નથી. જેમ વિચાર શુભ અને ઉચ્ચ પ્રતિનો તેમ તેનું બળ વધારે સમજવું અને એવા વિચાર કરનારનું મનોબળ ભલે સામાન્ય કે નિર્બળ હોય તોપણ ઘણામાં ઘણા બળવાળા સ્વાર્થી અને અપવિત્ર માણસના વિચાર કરતા તેનામાં અનેકગણું વધારે બળ રહેલું છે. જેમણે પોતાની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ ઉપર જય મેળવ્યો છે, જેઓ નિર્લોભી અને નિર્વિકલ્પ છે તેઓનેજ વિચારના આદોલનો પ્રેરવાની ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે અને એવા સત્પુરુષો તો વિનાદામે લોકકલ્યાણને માટે શુભ વિચારો પ્રેરતાજ રહે છે અને પ્રત્યેક માણસ પોતાનાથી બની શકે તેવા શુભ વિચારો કરીને તેવા વિચારો પોતાના તરફ ખેંચી શકે છે માત્ર કરવાનું એટલુંજ કે શુદ્ધ મનથી અને આતુર ચિત્તથી એવા શુભ વિચારોને માટે માનસિક પ્રાર્થનાજ કરવી, એટલે વિદ્યમાન અને અવિદ્યમાન સંતોના શુભ વિચારોના મોળાં તમારા તરફ ખેંચાયાં આવશે જો સ્વાર્થી વિચારોની

સામે કુદરતે આવો પ્રતીકાર તૈયાર ન રાખ્યો હોત તો મનુષ્યપ્રજા ક્યારનીએ નાશ પામી હોત.

જો ખરેખરો ડર રાખવાનો હોય તો તે માત્ર એકજ વસ્તુનો છે; અને તે આપણા પોતાનાજ અશુભ વિચારો અને વાસનાઓ છે; કારણ કે તેમની સાથે જગતમાં ધ્રુમતી વિચારની મૂર્તિઓ પ્રબળ આકર્ષણ ધરાવે છે. આપણા મનમાંથી અશુભ વિચારો ઉત્પન્ન થયા કરતા હોય તો જગતમાં સર્વત્ર વિચરતા તેવાજ શુભધર્મવાળા વિચારોને આકર્ષવાનું આપણે બળવાન યુગ્મક તૈયાર કર્યું છે એમ સમજવું. એવા વિચારો આપણી પાસે આવી આપણા મનમાં દાખલ થઈ આપણી અશુભ પ્રવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરી દે છે અને જે કર્મો કરતા આપણે ડરતા હોઈએ અથવા સ કોચાતા હોઈએ તેવા કર્મો કરવા તરફ આપણને બળપૂર્વક પ્રેરણા કરે છે. સારાંશ કે આપણે આપણી પસંદગીમુજબ વિચારોને આકર્ષવા સ્વતંત્ર છીએ.

વળી આપણા પ્રબળ વિચારો એ બીજાસમાન છે. તે યોગ્ય સમયે અંકુરિત થાય છે અને તેમાંથી તેમને અનુરૂપ ઈચ્છાઓને તૃપ્ત કરવાના સંજોગો ઘડાય છે. આપણે આપણા વિચારોની મૂર્તિઓ દ્વારા સંજોગો આપણી તરફ ખેંચીએ છીએ અથવા આપણે પોતે સંજોગો તરફ ખેંચાઈએ છીએ. તેઓ આપણા સાચા મદદગાર છે અને પોતાના કામમાં કદિ બેદરકારી કે ભૂલ કરતા નથી; માટે વાચકને પુનઃ ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમે જગતમાં કેવા પ્રકારના વિચારોના બીજ વેરો છો તેને વિષે ખૂબ સાવધાન રહેજો. તમારા પવિત્ર અંતરાત્માની જેને અનુમતિ ન મળે એવો એક પણ વિચાર તમારા મગજમાંથી ન નીકળે તેનો ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે; નહિ તો એક અશુભ વિચાર બીજા તેવા વિચારને ખેંચશે; તે બધા મળીને અશુભ વિચારોનું વાતાવરણ તમારી આસપાસ બંધાઈ જશે; તેમાંથી અશુભ કર્મ તરફ પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે, તે પાછી ટેવ અથવા સ્વભાવના રૂપમા પરિણામ પામશે અને કરોળીઆની જાળમા સપડાએલી માખીની માફક તમે એ કર્મજાળમાં શુંચવાઈ જશો તથા ભારે માનસિક પરિતાપ સહન કરીને એક પાઠ શીખશો કે આત્મિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કદિ પણ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે થઈ શકતોજ નથી અને જેઓ તેમ કરવા તત્પર થાય છે, તેઓ ભારે ઠોકર ખાધા પછી ઠેકાણે આવે છે. વિચારવિજ્ઞાનનું આ ઉપરથી એક સૂત્ર એવું નક્કી થયું છે કે અશુભ વિચાર કરનારને તેના તેવા વિ-

ચારને માટે નહિ પણ તેવા વિચારવડેજ શિક્ષા થાય છે. આ ઉપરાંત સવિશેષ ચેતવણી આપીએ છીએ કે કદાપિ પણ બીજાને નુકસાન અથવા પીડા કરવાના સ કલ્પચુક્ત વિચાર તો પ્રેરતાજ નહિ. આવી પ્રવૃત્તિનું એકજ પરિણામ હોઈ શકે અને તે ભારે માનસિક પરિતાપજ હોય. એવા માણસો બીજાને માટે ખોદેલા ખાડામાં પોતેજ પડે છે. વળી શુદ્ધ મનના માણસની સામે જો અશુભ વિચાર પ્રેર્યો તો તે તરતજ પ્રેરનાર તરફ પરાવર્તન પામીને પાછો વળે છે અને તેના પ્રથમનાબળમાં વધારો કરીને પ્રેરનારની સાથે અથડાય છે. આ વિષય ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકીને અને આટલા લખાણથી લખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે આવી જાતના મનોબળને લગતા લખાણ ઘણીવાર એવી વ્યક્તિઓના હાથમાં જાય છે, કે જેમણે પોતાના મનોબળનો સદુપયોગ કરવા જેટલી નૈતિક યોગ્યતા સંપાદન કરી હોતી નથી. એવા માણસો પોતાનું મનોબળ તો કેળવીને સવૃદ્ધ કરે છે પણ સાથે સાથે વાસનાઓને જીતવાની સાધના કરેલી નહિ હોવાથી પોતાના મનોબળનો દુરુપયોગ કરી બીજાને અને તેથી વધારે પોતાને ભારે હાનિ પહોંચાડે છે એવા માણસોને ચેતવવાને માટે અમે આ જોખમનો લાલ વાવટો ખતાવીએ છીએ.

વિચાર-વિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓને માટે આખું જગત અમૂલ્ય અને અખૂટ શક્તિ તથા સદ્વિચારના ભંડારથી ભર્યું પડ્યું છે. ગતકાળના તેમજ વર્તમાન સમયના સત્પુરુષોના શુભ વિચારો તેમને માટે જોઈએ એટલા પડ્યા છે. માત્ર તેમને આકર્ષવા માટે પોતાનાજ શુભ વિચારરૂપી ચુંબક તૈયાર કરીને હરકોઈ તેનો યથેચ્છ રીતે લાલ લઈ શકે છે.

આ વિધાનની અમાપ શક્યતા જોતા એના વિષે જોઈએ તેટલું વ્યાવહારિક સાહિત્ય પ્રગટ થયું નથી, એ ભારે ખેદની વાત છે. અત્યારસુધીમાં ગતકાળના મનીષીઓએ લગભગ દરેક ઉપયોગી બાબત ઉપર પોતાના વિચારો પ્રેર્યા છે અને તે ભંડાર સૌને માટે ખુલ્લો છે. આ વિચારસમૂહને પોતા તરફ ખેંચવાની પ્રક્રિયા જાણનાર વ્યક્તિ પોતાને જે વિષય પસંદ હોય અથવા પોતે જે વિષયમાં પ્રવીણતા મેળવવા મથતો હોય તે વિષયના વિચારોને જગતના અખૂટ ભંડારમાંથી ખેંચીને પોતાના કાર્યમાં આશ્ચર્યકારક સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. જગતમાં જે જે મોટી શોધખોળ થઈ છે, તેને લગતી પ્રેરણાના વિચાર શોધકોના મનમાં ઘણીવાર આ રીતે પ્રેરાયા છે તેઓ પોતાના વિષયના ચિંતનમાં લીન બની ગયા હોય છે તે વખતે તેમને એકા-

એક નવો વિચાર, નવો માર્ગ, નવો પ્રયોગ સૂઝી આવે છે, તેનું કારણ ઘણી વાર અમે ઉપર કહ્યું તેજ હોય છે. એકાગ્રતાયુક્ત ચિંતનથી આવા વિચારોને આકર્ષવાનું કામ બહુ સરળ થઈ જાય છે અને એ રીતે જે તત્ત્વની લાખા વખત થયા મીમાંસા ચાલતી હોય તેનો નિર્ણય એકાએક ચિંતકના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં વિજળીના ઝગકારાની માફક આવીને ઉપસ્થિત થઈ જાય છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં બીજી એક બે બાબતનું પણ સૂચન કરી લઈએ. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે અમુક વ્યક્તિએ કોઈ વિચારને સંકલ્પયુક્ત મનોબળસહિત ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેને વાણીથી અથવા લેખિનીથી વ્યક્ત કર્યો નહિ અથવા વ્યક્ત કરવાનો અવકાશ તેને પ્રાપ્ત ન થયો; પણ તેથી કરીને તે વિચારનું અસ્તિત્વ પ્રીટી જતું નથી. તે ભમતો ભમતો આખરે તેને કૃતિમાં મૂકી શકે એવી વ્યક્તિના મગજની સાથે અથડાય છે. દાખલાતરીકે કોઈ શોધકે વિજ્ઞાનને લગતો કોઈ નવો વિચાર, નવો ખુદો પોતાના મગજ-માથી ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેનો લાભ લઈ તેને કૃતિમાં મૂકવા જેટલું સાહસ અથવા વ્યવહારદક્ષતા તેનામાં ન હોવાને લીધે તે પોતાના વિચારને અમલમાં ન મૂકી શક્યો; પરંતુ તેનો બળપૂર્વક પ્રેરેલો વિચાર-તરંગ વ્યક્ત થવાના પ્રસંગ શોધ્યાજ કરે છે અને એમ કરતા કરતા આખરે તેવાજ વિષયનું ચિંતન કરનાર શક્તિસંપન્ન વ્યક્તિના મગજની સાથે અથડાઈ તેના મનમાં નવા વિચારની સ્ફુરણા કરીને તેનાદ્વારા પોતે વ્યક્ત થાય છે. એ માણસ આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વથી અજાણ હોય છે તો પોતે એમ માની લે છે કે મને એકાએક નવા વિચારની પ્રેરણા થઈ આવી; પરંતુ તે શી રીતે થઈ તે તે પોતે કહી શકતો નથી.

માટે વાચકમાથી કોઈ અમુક વિષયનો અભ્યાસ અથવા ચિંતન કરી રહ્યા હોય અને તેમાની કોઈ બાબતનું નિરાકરણ ન થતું હોય તો તેમણે ચિત્તને શાંત, સમાહિત કરીને આત્મસુક્યપૂર્વક બેસી રહેવું. એમ કરવાથી થોડાજ વખતમા સૂક્ષ્મસૃષ્ટિના વિચારભંડારમાથી પોતાના પ્રશ્નનો નિર્ણય તેમના તરફ ખેંચાઈ આવશે. કવિઓ, કલાવિધાયકો અને શોધકોને નવીન વિચારો ઘણીવાર આજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, પણ તેમને આ ભંડારના અસ્તિત્વની માહિતી ન હોવાથી તેઓ અજાણપણે પણ સાથે રસ્તે કામ કરતા હોવાથી તેમને આ ખજાનામા પડેલા રત્નો પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. અમે વાચકોને માર્ગ બતાવ્યો છે, જેઓ કટિબદ્ધ થયા હોય તેઓ એનો યથેચ્છ લાભ લઈ

મનકામના પૂર્ણ કરે.એજ વિધિ પ્રમાણે હરકોઈ માણસ ઉત્સાહ અને આશાના બળપ્રદ વિચારો પોતાના તરફ આકર્ષીને પોતાના આત્મબળમા વૃદ્ધિ કરી શકે છે. જગતમા બળની ખોટ નથી. જેને જેટલું જોઇએ તેટલું ખેંચી શકે છે જો એમજ છે તો નિરુત્સાહી, નિર્માલ્ય, દીનહીન પડી રહેવાનું કશું કારણ નથી. વાચકો ! તૈયાર થાઓ અને આ સાર્વજનિક ભંડારમાંથી લેવાય તેટલું લઈ તમારા જીવનને ઉન્નત બનાવો.

અધ્યાય ૬ ટો

મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ

આ અધ્યાયમા જે ગૂઢ વિષયની ચર્ચા કરવા આપણે તૈયાર થયા છીએ તેને યથાસ્થિત દર્શાવવાને ભાષામાં એકે શબ્દ નથી. અંગ્રેજીમાં એને માટે એકથી વધારે શબ્દોની યોજના થએલી છે; પણ તેમાંનો એક પણ શબ્દ પૂરેપૂરો અર્થવાહક નથી. ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ તો પ્રાણીમાત્રમા રહેલો છે. પ્રાણીમાત્ર તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે, પણ મનુષ્યમા એક વિશેષત્વ એ છે કે મનુષ્ય તેનો ઇચ્છામુજબ અને યથાવિધ ઉપયોગ કરી શકે છે. તેની મરજી પ્રમાણે એ શક્તિને પ્રવાહિત કરે છે અથવા તો તેનું સંકુચન કરી શકે છે. ઇતર પ્રાણીઓને આ કળા સાધ્ય નથી. એટલા માટે આ બાબતને લગતા બીજા કેટલાક પારિભાષિક શબ્દોની ઉપેક્ષા કરીને આ અધ્યાયના પ્રારભમા “મનુષ્યમા રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ” એવા નામની યોજના કરવામા આવી છે.

ગયા અધ્યાયમા જેની ચર્ચા થઈ ગઈ છે, તે વિચાર-પ્રવાહની સાથે આ વસ્તુ સેજલેજ કરવાના ભૂલાવામા વાચક પડે નહિ, તેટલા વાસ્તે પ્રાસ્તાવિકરૂપે એટલો ઉલ્લેખ કરવો ઘટે છે કે વિચાર-પ્રવાહથી આ શક્તિ ભિન્ન છે; જો કે દૃઢ સંકલ્પયુક્ત વિચાર-પ્રવાહની સાથે આ શક્તિનો થોડોઘણો અંશ તો ભળેલો હોય છેજ. આ ચીજ તો ઉજ્જુતા, બાળ્ય અથવા વિદ્યુતની માફક કુદરતની જડ શક્તિ છે. તેનો જાણ્યે કે અજાણ્યે, વિધિપૂર્વક અથવા વિધિરહિત, શુભ હેતુથી અથવા અશુભ હેતુથી કોઈપણ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિ તેનું મરજી પ્રમાણે સંચલન કરી શકે છે.

ત્યારે હવે એ ચીજ છે કયા પ્રકારની તેનો વિચાર કરીએ. આ વિદ્યુત-શક્તિ પણ પ્રાણશક્તિનું જ એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણશક્તિવિષે તો અત્યારસુધીમાં એટલું કહેવાઈ ગયું છે કે વાયકને તેનું સ્વરૂપ સમજાઈ ગયું હોવું જ જોઈએ. સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં, જીવનના પ્રત્યેક સ્તરમાં, પદાર્થમાત્રમાં વ્યાપી રહેલી એ વ્યાપક શક્તિ છે. વિજળી, ગુરુત્વાકર્ષણ, ચૌમ્બકાકર્ષણ વગેરે જે જે શક્તિઓના કાર્યો આપણે જગતમાં જોઈએ છીએ તે સર્વ આ એક જ મૂળશક્તિને લીધે થાય છે. મનુષ્યની રચનામાં વપરાયેલાં સાત તત્ત્વોમાંહેનું આ એક તત્ત્વ છે.

મનુષ્ય તેને અનેક રીતે પ્રાપ્ત કરે છે. અન્ન, જળ અને વાયુમાથી તેનું શોષણ કરે છે. તેનામાં જ્યારે આ શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, ત્યારે તે નિર્બળ અને નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. તેના શરીરમાં આ શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહિત થતી હોય છે ત્યારે તે તેજસ્વી, બળવાન અને કાર્ય કરવાને સમર્થ થાય છે. એનું શોષણ કરવાનાં અને શરીરમાં સંગ્રહિત કરી રાખવાનાં કેટલાંક વિધાનો આ ગ્રંથના અગાઉના અધ્યાયોમાં બતાવવામાં આવ્યાં છે.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા કર્યા પછી હવે એના વિષે વિશેષ વિચાર કરીએ. મનુષ્યમાત્રમાં આ શક્તિનું અસ્તિત્વ હોવા છતાં સૌમાં તે સરખા પ્રમાણમાં હોતી નથી. કેટલાક તેનું સારી રીતે શોષણ કરીને પોતે તેજસ્વી બને છે, એટલું જ નહિ પણ પોતાની આસપાસની જગ્યામાં ચોક્કસ મર્યાદામાં તેનો ફેલાવો પણ કરી શકે છે. જેમ વિજળીને ઉત્પન્ન કરનાર યત્રમાથી વિજળીનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે તેમ આવા માણસોના શરીરમાંથી ગૂઢ શક્તિનો પ્રવાહ નીકળીને તેના સમાગમમાં આવનાર બીજાં માણસોના ઉપર અસર કરી શકે છે, અર્થાત્ તેમને પણ તેમની તદુરસ્તીમાં અથવા તેમના શરીરની સ્ફૂર્તિમાં પ્રત્યક્ષ વધારો થયો હોય એવો અનુભવ થાય છે. બીજાં કેટલાક માણસો આથી વિપરીત પ્રકૃતિના હોય છે. તેમના પોતાનામાં આ શક્તિ બહુ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે, એટલું જ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસના માણસોમાંથી તેમની શક્તિનું શોષણ કરે છે; તેથી તેવા માણસોને જાણે પોતાના શરીરમાંથી કાઈક તત્ત્વ ખેંચાઈ ગયું હોય અને તેથી કરીને શરીરમાં નિર્બળતા અથવા મદતા આવી ગઈ હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાક તો ચોખ્ખા પરરક્તનું શોષણ કરનારા પિશાચ જેવાજ હોય છે અને પારકાના જળ અને તેજનું શોષણ કરીને પોતાનો વ્યવહાર ચલાવે છે. અલગત્ત, એવાં એવાં શિક્ષા પંડિતો આડવા માટે કુદરત હમેશા સાવધાનજ રહે છે અને થોડાજ

વખતમા તેમને ગેબી રીતે શિક્ષા થઈ પણ જાય છે. એવાઓથી પોતાના તેજનું રક્ષણ કરવાનો વિધિ અત્રે બતાવીએ છીએ. એ વિધિનું પાલન કરનારે દેશમાત્ર પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. શાત, સ્થિરચિત્તથી બેસીને પૂર્વના ખંડોમા બતાવેલી રીત મુજબ થોડાક તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા. પછી પોતાની આસપાસ વર્તુળાકૃતિમા તેજનું મંડળ રચાવું હોય અને તે અભેદ હોય એવી ભાવના કરવી. આટલું કર્યાથી તમે બીજાઓએ પ્રેરેલા વિચાર-પ્રવાહથી તથા તેમની અશુભ અસરથી પોતાનું રક્ષણ કરી શકશો.

આ શક્તિના અનેક ઉપયોગોમા સૌથી અસરકારક ઉપયોગ વ્યાધિનિવારણને અર્થે કરી શકાય છે અને જેઓ મનોબળથી, આશીર્વાદથી, પ્રાર્થના વગેરે સ્વસ્તિવાચન કરીને વ્યાધિનો ઉપચાર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, તેઓ કોઈ ને કોઈ રીતે આ શક્તિની પરિચાલના કરે છે વૈદકશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ પહેલા પણ અથવા તો એક રીતે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ થઈ તે સમયથી આ કળાનો વ્યવહાર થતો આવ્યો છે અસભ્ય જાતિઓ પણ એનો એક યા બીજી રીતે, જાણે અજાણે પણ ઉપયોગ કરે છે x પશુઓ પણ એનાથી છેક અનભિજ્ઞ નથી. કુદરતેજ જરૂર પડે ત્યારે આ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા કરેલી છે. નાના બાળકને વાગે છે અગર તે પડી જાય છે ત્યારે તે મા પાસે દોડે છે. મા તેને સોડમા લે છે અને વાગેલી જગ્યાએ પ પાળે છે એટલે તે છાનું રહી જઈ રમવા દોડી જાય છે કોઈ માંદા માણસ પાસે આપણે જઈએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિકરીતે તેના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાની આપણને વૃત્તિ થઈ આવે છે. આવા આવા દરેક પ્રસંગે શી ગૂઢ ક્રિયા થાય છે તેનો વિચાર કરો. માદા અથવા દુઃખી માણસપ્રત્યે આપણા હૃદયમાં દયા અને પ્રેમની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. એ લાગણીના વેગથી આપણા શરીરમા રહેલી વિજળીક શક્તિ આગળીનાં ટેરવાદ્રારા ઝરે છે અને રોગીના શરીરમા દાખલ થઈ તેને આરામ અને શાંતિ આપે છે. એજ રીતે જ્યારે માતા બચ્ચાને પ્રેમથી છાતીસરસુ દબાવે છે, ત્યારે એ પ્રેમના ઉભરાને લીધે માની વિદ્યુતશક્તિ બાળકના શરીરમા દાખલ થઈ તેને સાત્ત્વન આપે છે. આ શક્તિને સંકલ્પ અગર વિચારના બળથી શરીરમાથી બહાર કહાડી શકાય છે, તેવીજ રીતે હાથ ફેરવ્યાથી, કૂક માર્યાથી અગર ચુંબનદ્વારા પણ અન્યને અર્પણ કરી શકાય છે

xલેખકના એક મિત્રે વાદરીને પોતાના બચ્ચાની નજર ઉતારતા જોઈ હતી

અત્રે અમારા મનમાં એક એવી શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અમારા વાચકો-માંથી કોઈ અમારા ઉપર એવો આક્ષેપ મૂકશે કે ‘જે વસ્તુને અમે પ્રત્યક્ષ બતાવી શકતા નથી, અગર જેની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા અમે બાંધી શકતા નથી તેને વિષેનું અમારું કથન સૌને ખિનતકારારે માન્ય કરાવવા તત્પર થયા છીએ.’ એના ઉત્તરમાં અમે કહીશું કે જગતમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે કે જે નજરે જોઈ શકાતી નથી; જેના સ્વરૂપની અને ગુણધર્મની પૂર્ણ માહિતી ન હોવાથી જેની દોષરહિત વ્યાખ્યા પણ બાંધી શકાતી નથી; છતાં પણ જેના વિવિધ કાર્યોનો આપણે રોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરીએ છીએ અને તેથી આપણે તેમના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેમને અનેક રીતે આપણે કાબુમાં લાવી આપણી મરજીમુજબ તેનો વ્યવહાર પણ કરીએ છીએ. દાખલાતરીકે દ્રવ્ય અને શક્તિ, આ બે પદાર્થોની બલબલા વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકો પણ અભિપ્રાયો વ્યાખ્યા બાંધી શકતા નથી. હજી એ બે પદાર્થો વિષેના તેમના અભિપ્રાયોમાં ભારે મતભેદ પણ છે; છતાં પણ આપણે તેમના અસ્તિત્વવિષે શંકા નથી ઉઠાવતા. રાસાયનિક તથા ઘર્ષણજન્ય વિજ્ઞાની તો અદૃશ્ય વસ્તુ છે. જ્યારે તે કાર્ય કરતી હોય છે, ત્યારે તેના કાર્ય ઉપરથીજ સૌને તેનો અનુભવ થઈ શકે છે. તેની વ્યાખ્યા બાંધવામાં તો હજી મોટા મોટા વિદ્વાનો ગોથાં ખાઈ રહ્યા છે; છતાં પણ તેના વિષેના કેટલાક ચોક્કસ અને વ્યાપક નિયમો શોધવામાં આવ્યા છે. તેને આધારે વિજ્ઞાનીનાં કારખાનાં ધમધોકાર કામ કરી રહ્યા છે. મનુષ્ય-માં રહેલી વિજ્ઞાનિક શક્તિનું પણ એમજ સમજવું. એ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાતી નથી; પણ તેનાથી થતાં પરિણામ તો સૌ કોઈ જોઈ શકે છે.

શારીરવિજ્ઞાન જાણનાર પંડિતો પણ આ શક્તિનો સ્વીકાર કરે છે. તેઓ તેને “નાડીતાંતુની શક્તિ” એવું નામ આપે છે. ગમે તે નામ આપો પણ વસ્તુ તો એની એજ છે. શરીરને લગતું નાનામાં નાનું તેમજ મોટામાં મોટું કાર્ય આ શક્તિવડેજ થાય છે. પાપણનો પલકારો પણ એની મદદ વગર થતો નથી. એક આંગળી ઉંચી કરવી હોય છે તો પ્રથમ ઇચ્છાશક્તિ પ્રેરણા કરે છે; અથવા શરીરનું કોઈ કાર્ય આપણી અનિચ્છાએ થતું હોય તો સાહજિક મનદ્વારા તેની પ્રેરણા થાય છે. આટલું થતાજ એ ક્રિયા કરવાને જે માસપેશીની હિલચાલ કરવાની હોય તેના તરફ માનુષિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ વહેવા માટે છે, તેને લીધે માંસપેશી સંકોચાય છે અને આંગળી ઉંચી થાય છે. એવી રીતે શરીરની કોઈ પણ હિલચાલ—જ્ઞાનપૂર્વક અથવા જ્ઞાનરહિત

કરવા માટે શરીરની અંદર ઉપર કહી તેવીજ પ્રક્રિયા થાય છે. આપણે એક ડગલું ભરીએ અથવા એક શબ્દનો ઉચ્ચાર કરીએ તો તેમાં પણ આ ક્રિયા તો ખરીજ. હૃદયનું સ્કુરણ અથવા નેત્રમાથી ખરતું અશ્રુનું બિન્દુ શરીરની અંદર રહેલા વિદ્યુત્તત્ત્વની ગતિના નિયમનુજ પાલન કરે છે.

એક મધ્યસ્થ તાર ઑક્સિથી તારખાતાની તમામ શાખાપ્રશાખાઓ સુધી તારનાં દોરડાં પથરાઈ ગએલા હોય છે. તેવી રીતે મનુષ્યના મસ્તિષ્કમાંથી આ નાડીતતુના દોરડા આખા શરીરમાં સર્વત્ર ફેલાઈ ગએલાં છે. જેમ વિજળીનો પ્રવાહ તારના દોરડાની મારફતે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ મોકલી શકાય છે, તેવીજ રીતે આ માનુષિક વિદ્યુત અથવા વૈજ્ઞાનિકોની પરિભાષામાં કહીએ તો “નાડીતતુની શક્તિ” નાડીજાળની મારફતે આખા શરીરમાં ગમે ત્યાં પ્રવાહિત થઈ શકે છે. આટલું તો વૈજ્ઞાનિકો પણ કબૂલ કરે છે, પરંતુ જેમ થોડા વર્ષ પહેલાં એટલે વગરતારે સદેશ મોકલવાની કળાની શોધ થઈ તે પહેલા તેઓ આ વાતને અસંભવિત માનતા હતા, તેવીજ રીતે નાડીતતુની મદદવિના માનુષિક વિદ્યુતને પ્રવાહિત કરવાનું કામ અર્થાત્ એકના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રેરવાનું કામ અસંભવિત છે એમ તેઓ કહે છે, પરંતુ જેમ વિજળીનો પ્રવાહ ઈથર (આકાશ) દ્વારા પ્રવાહિત થઈ શકે છે, તેવી રીતે આ વિજળીનો પ્રવાહ પણ પ્રેરી શકાય છે. પ્રાણશક્તિ આખા જગતમાં વ્યાપી રહી છે અને બીજા મનુષ્યના શરીરમાં તો શું પણ કરોડો યોજન દૂર સૂર્ય સુધી અને તેથી પણ દૂર મોકલી શકાય છે.

પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે આ વિદ્યુતશક્તિ વાયુમાંથી, જળમાંથી તેમજ અન્નમાંથી ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ ત્રણે દ્રવ્યોમાંથી પ્રકૃતિ તેની અનોખી રીતમુજબ શક્તિને છૂટી પાડી નાડીજાળની અંદર તેને સંગ્રહિત કરી રાખે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમ ખંડમાં જે સૌર્યકેન્દ્રનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો તે આ શક્તિનું મુખ્ય મથક છે. તેમાંથી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે મન જોઈએ તેટલી શક્તિ બહાર કહાડે છે અને જૂદા જૂદા હેતુની સિદ્ધિને અર્થે તેને મરજીમાં આવે ત્યા પ્રવાહિત કરે છે “મન એ શક્તિને બહાર કહાડે છે” એ કથનનો એવો અર્થ થતો નથી કે હરેક પ્રસંગે તેને ખેંચવા માટે સંકલ્પપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. એવો પ્રયત્ન તો ચોક્કસ સંજોગમાં કવચિતજ થાય છે, બાકીનો વ્યવહાર તો આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે સાહજિક મન કરાજ કરે છે. એ રીતે અન્નને પચવ

વાનું, તેનું શોષણ કરવાનું, રુધિરને પ્રવાહિત કરવાનું—એવાં શરીરસંરક્ષણ-ને લગતાં અનેક કામોમા આ શક્તિનો ઉપયોગ સાહજિક મન નિરંતર કર્યાજ કરે છે. તેમા આપણી આજ્ઞાની અગર સંકલ્પની કરી જરૂર પડતી નથી.

વળી આ શક્તિનો શરીરના કોઈપણ અવયવમાં ક્યારે પણ અભાવ હોય છે અથવા મનની સ્પષ્ટ આજ્ઞા થાય છે ત્યારેજ શક્તિ ત્યાં પ્રવાહિત થાય છે, એમ ન સમજવું. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ એ શક્તિવગરનો તો છેજ નહિ. મનુષ્યના બળના પ્રમાણમાં શરીરના દરેક અવયવમા હમેશા આ શક્તિનો થોડોઘણો અંશ તો હોય છેજ. જેમ શરીરમાની અસંખ્ય સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ લોહીની નસોદ્વારા લોહી શરીરને ખૂણે ખૂણે ફરી વળે છે, તેવીજ રીતે આ નાલીસંસ્થાનદ્વારા શક્તિનો આખા શરીરમા સંચાર થઈ જાય છે. એના વિના જીવન ટકી શકતુંજ નથી. રુધિરસંચાર કરવાનું કાર્ય તેમજ શરીરને નિભાવવાનાં બીજાં તમામ કાર્ય માટે આ શક્તિ અનિવાર્ય છે. તદુરસ્ત માણસનું શરીર નખથી શિખાસુધી આ શક્તિથી ભરપૂર છે અને તેનો ઉપયોગ તે પોતાની મરજી અને આવડતના પ્રમાણમાં રચૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ભૂમિકામાં કરી શકે છે.

ઉપરોક્ત સૌર્યકેન્દ્ર આ શક્તિનો સુખ્ય ભંડાર છે અને સાહજિક મન તેમાથી જોઈએ તેટલી શક્તિનો વારંવાર ઉપાડ કર્યા કરે છે, વળી ખાસ જરૂરીઆતના પ્રસંગે હમેશના કરતાં વધારે શક્તિની પણ માગણી કરે છે. છતાં પણ તેનામા ઘણું શાણપણ છે. તે શક્તિની જમા બાબત તથા ઉધાર બાબત બરાબર તપાસતું રહે છે અને હમેશાં જરૂરપૂરતી અને વ્યાજબી માગણીજ કરે છે; તેમ ન કરે અને વગરવિચાર્યે શક્તિનો વ્યય કર્યા કરે તો તરતજ શરીરમા શક્તિનું દેવાળું નીકળ્યા વિના ન રહે. શરીરમા વિદ્યુતશક્તિ ભરપૂર હોય છે ત્યારે તો સાહજિક મન તેની વહેચણી ઘણી ઉદારતાપૂર્વક કરે છે, કારણ કે તે કદિ કબુલ તો નથીજ; માત્ર જોઈને વ્યય કરવાનો તેનો સ્વભાવ છે. એવા મનુષ્યના દેહમાથી આ વિદ્યુતશક્તિ એટલા બધા પ્રમાણમા બહિર્ગત થાય છે, કે તેના સમાગમમા આવનાર બીજાં માણસોને પણ તેની ચમકનો અનુભવ થાય છે. પૂર્વના અધ્યાયમા મનુષ્યના ઓજસનો વિષય ચર્ચાતી વખતે પ્રાણતત્ત્વમાથી જરૂર જે તેજસની અમે વાત કહી હતી તે વિદ્યુતશક્તિજ છે.

આ તેજસનો વ્યયને અનુભવ થાય છે અને વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળા તેને જોવાને પણ શક્તિમાન થાય છે. કેટલાક સૂક્ષ્મદૃષ્ટિની સિદ્ધિવાળા યોગી-

ઓ શરીરની નાડીઓમારફતે આ તત્ત્વ પ્રવાહિત થતું હોય ત્યારે પણ તેને જોઈ શકે છે. જ્યારે તે શરીરની અંદર અથવા શરીરની છેક નજીક હોય છે, ત્યારે તે આછા ગુલાબી રંગનું હોય છે, પણ શરીરથી કેટલેક દૂર નીકળી ગયા પછી એ રંગ ઉડી જાય છે. શરીરથી થોડેક અંતરે તેનો દેખાવ વાદળા જેવો અને રંગ વિદ્યુતના તણખાને મળતો હોય છે. પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આગળીઓના ટેરવામાથી આ શક્તિના તણખા નીકળતા હોય છે અને સૂક્ષ્મદૃષ્ટિવાળા યોગીઓ તેને જોઈ શકે છે.

કેટલાક પ્રખળ એકાગ્રતાવાળા અને સંયત વિચારશક્તિવાળા માણસો તેમના પ્રત્યેક વિચારની સાથે આ શક્તિનો અમુક અશ બહાર કહાડે છે. સઘળા વિચારપ્રવાહોની સાથે થોડેઘણે અશે આ શક્તિની મિલાવટ થએલી હોય છેજ. જેમની વિચારશક્તિ અને એકાગ્રતા દુર્બળ હોય છે તેમના વિચારપ્રવાહમાં આ શક્તિનું પ્રમાણ ઘણુંજ અદ્ય હોય છે, તેથી તેની અસર પણ ઘણીજ અદ્ય અને ક્ષણભ્રમી હોય એ સ્વાભાવિક છે.

ભૌતિકવિજ્ઞાનવાદીઓ અને શુદ્ધવિદ્યાને જાણનારાઓના અભિપ્રાયોમાં મોટો પ્રભેદ એક બાબતમાં જોવામાં આવે છે, તે એ છે કે શુદ્ધવિદ્યાના અભ્યાસીઓના મતપ્રમાણે આ શક્તિનો વિનિમય થઈ શકે છે એક વ્યક્તિના શરીરમાંથી તે સ કલ્પદ્રારા બીજાના શરીરમાં પ્રેરી શકાય છે. આ વાતને ભૌતિક વિજ્ઞાનવાદીઓ હજી સ્વીકારતા નથી. તેઓ આ તત્ત્વનું અસ્તિત્વ તો સ્વીકારે છે પણ તેમનું કહેવું એવું છે કે એ શક્તિ શરીરની અંદર રહી રહી નાડીજાળની મારફતે પોતાનું નિર્દિષ્ટ કાર્ય કરે છે. આથી કરીને માનુષિક વિદ્યુતને લગતા જે જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે, તેને એ લોકો કલ્પનાશીલ મનુષ્યોની ખોટી ભ્રમણા છે, એવું મનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. શુદ્ધવિદ્યાના અભ્યાસીઓનો દાવો એવો છે કે આ શક્તિને સ કલ્પના બળથી બીજા મનુષ્યના શરીરમાં નાડીજાળની મદદવગર ગમે એટલે દૂર પ્રેરી શકાય છે અને એના પૂરાવામાં તેઓ એવી નતના પ્રયોગો હરેક સ્થળે કરી બતાવે છે. વધારામાં તેઓ એમ પણ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમાં બતાવેલા વિધિઅનુસાર તટસ્થપણે પ્રયોગ કરીને હરકોઈ વ્યક્તિ આ શક્તિની પરીક્ષા કરી શકે છે. સાચને આંચ નથી માનુષિક વિદ્યુતના પ્રયોગો એ અમુક વ્યક્તિઓની ભ્રમણા નથી પણ અનુભવસિદ્ધ સત્ય છે.

આ બાબતને લગતી બીજી કેટલીક વાતો તરફ પાઠકનું ધ્યાન દોરતાં

પહેલા એક વાતનું પુનઃ સૂચન કરીએ છીએ કે માનુષિક વિદ્યુત એ પ્રાણુ-નુંજ એક સ્વરૂપ અથવા આવિર્ભાવ છે; અને પ્રાણુ તો સર્વવ્યાપી શક્તિ છે. તે કાંઈ કોઈની મરણ પ્રમાણે નવી ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના શરીરની અદર પ્રાણુની અધિક પ્રમાણુમા જમાવટ કરે છે તેનો અર્થ કોઈએ એમ ન સમજવો કે તે કોઈ રીતે નવો પ્રાણુ પેદા કરે છે; પણ વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી તેનું અધિક પ્રમાણુમાં શોષણ કરે છે. પ્રત્યેક માણસ પ્રાણુનું શોષણ કરવાની ક્રિયા દરરોજ કરે છેજ; પરંતુ શ્વસન, જળપાન અને આહાર કરતી વખતે તે તે કાર્યની સાથે જો સંકલ્પનું બળ અને મનની ધારણા સંયુક્ત કરવામા આવે તો તેથી પ્રાણુનું વિશેષ પ્રમાણુમાં આકર્ષણ થઈ શકે છે. જગતમાં તો પ્રાણુ જેટલો છે તેટલો ને નેટલોજ રહેવાનો. નહિ એમાં કોઈ વૃદ્ધિ કરી શકે કે નહિ કોઈ ઘટાડો કરી શકે.

વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી પ્રાણુનું શોષણ કરતી વખતે તેમજ વિચારના પ્રવાહની સાથે પ્રાણુની મિલાવટ કરતી વખતે જો તે સંકલ્પ અને ધારણાસહિત કરવામાં આવે તો તેથી વિશેષ સફળતા મળે છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યેક વિચારની સાથે પ્રાણુશક્તિનો થોડોક અંશ ભળેલો હોય છે; તોપણ કેટલાક પ્રબળ વિચાર કે અને સચોટ વક્તાઓના વિચાર અને શબ્દો બંદૂકની ગોળીની માફક અમોઘ અસર કરે છે તેનું આજ કારણ છે. યોગીઓએ નિર્દિષ્ટ કરેલા વિધાનનું પાલન કર્યાથી પ્રાણુનું શોષણ અને વિસર્જન કરવાની ક્રિયામાં પુષ્કળ વધારો કરી શકાય છે અને પ્રયોગ કરનારની સંકલ્પશક્તિ અને ધારણાશક્તિથી આ ક્રિયાને ઘણું ઉત્તેજન મળે છે. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રયોગ કરનારે શ્વાસ લેતી વખતે, જળપાન કરતી વખતે તથા ભોજન વખતે પોતે આ ત્રણે પદાર્થોમાંથી પ્રાણુશક્તિનું શોષણ કરી રહેલ છે, એવી ધારણા કરવી અને તેની સાથે આ ક્રિયાનું માનસિક ચિત્ર ઉભું કરવું. આટલું કર્યાથીજ કેટલીક ગુહ્યશક્તિઓ તેના લાભમાં કાર્ય કરતી થઈ જાય છે અને તેના પરિણામે ઉપર કહેલા પદાર્થોમાંથી પ્રાણુ છૂટો પડીને તેના શરીરમાં દાખલ થઈ તેના બળ અને તેજમાં વૃદ્ધિ કરે છે. હરકોઈ વાયક આ પ્રયોગ અત્યારે વાંચતા વાંચતાંજ કરી શકે છે. પુસ્તક બંધ કરીને થોડોક દીર્ઘશ્વાસ લો અને પ્રત્યેક શ્વાસ લેતી વખતે તમારી કલ્પનામાં એવું ચિત્ર રચો કે બાણે તમે વાયુમાંથી શક્તિનું શોષણ કરી રહ્યા છો. આ પ્રમાણે કરતાની સાથેજ તમારા શરીરમાં શક્તિ-

નો સચાર થાય છે કે નહિ ? હાથક કણુને આરસીની જરૂર નથી. શુ'ત વિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને પ્રચારકો ચોખ્ખું જાહેર કરે છે કે અમે જે કહીએ છીએ તેનો સર્વ અનુભવ કરી જુએ અને પછીજ તેને સ્વીકારે. ઉપર બતાવેલી ક્રિયા સાદી પણ ઉપયોગી છે. થાકી ગયા હો ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આનો મરજીમા આવે તેમ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે જળ અને અન્નમાથી પ્રાણનું શોષણ કરવાનો વિધિ અમે પ્રથમના ખડમાં બતાવી ગયા છીએ. આ ક્રિયાઓ બધી સાદી અને સહેલી છે પણ તેથી કોઈએ તેમનું મહત્ત્વ ઓછું ન સમજવું.

જે નિયમ વાયુ, જળ અને અન્નની બાબતમાં પ્રવર્તે છે, તેજ નિયમ વિચારને પણ લાગુ પડે છે. અમુકના તરફ વિચારનો તરંગ પ્રેરતી વખતે જો પ્રેરનાર વ્યક્તિ પોતાના મનમાં એવી એકાદ માનસિક મૂર્તિની કલ્પના કરે કે મારો વિચાર અમુકના તરફ જાય છે તો તેથી કરીને સાધારણ વિચારના કરતાં આ વિચારને વધારે વેગ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે મહાવરો કર્યાથી આ પ્રયોગમાં સફળતા મળતી જાય છે. કોઈના તરફ પણ તેને હાનિ પહોંચે એવા વિચારો ન પ્રેરાય તેની સાવચેતી રાખવી; નહિ તો પરિણામ માઠું આવશે.

માનુષિક વિદ્યુતને લગતા બીજા પણ રમુજ પ્રયોગો કરી શકાય છે. વાંચનાર પૈકી જેનાથી બની શકે તેમણે તે કરી જોવા. આ પ્રયોગને માટે જરૂરી સાધનોમાં શાંત ચોરડો અને આ બાબતમાં રસ લેતા હોય એવા પાચસાત માણુસોની એક મંડળી, એટલા વાનાં હોવાં જોઈએ. પ્રયોગની શરૂઆત કરતી વખતે બધાએ એકબીજાના હાથ પકડીને ગોળ કુંડાળામાં બેસવું અને દરેક જણે વિદ્યુતનો પ્રવાહ મંડળીમાની દરેક વ્યક્તિ તરફ પ્રેરવામાં મનને એકાગ્ર કરવું. કયી દિશામાં પ્રવાહ મોકલવો છે—ડાબા હાથથી જમણા તરફ કે જમણાથી ડાબા તરફ તે અગાઉથી નક્કી કરેલું હોવું જોઈએ, નહિ તો એક જણ એક દિશાએ પ્રવાહ ચાલુ કરશે અને બીજો તેથી અવળી દિશાએ એમ થવાથી પરિણામ સાફ નહિજ આવે, વખતે તુકસાન પણ થાય. જો સૌ બરાબર શાંત એકાગ્ર ચિત્તથી બેઠા હશે અને તેમના શરીરના તત્ત્વો પ્રતિકૂળ નહિ હોય તો થોડીજ વારમાં દરેકના શરીરને વિજળીના ઝણઝણાટનો અનુભવ થશે. આ પ્રયોગ કોઈ કોઈવાર અને થોડા વખત સુધી કરવાથી તુકસાન નથી, પરંતુ વધારે વખત ચાલુ રાખવાથી એમાંથી બીજી વધારે સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ આપો-આપ થઈ જાય છે અને જેઓ આ બાબતની વૈજ્ઞાનિક માહિતી ધરાવતા

નથી અને જેમને સૂક્ષ્મજગતના નિયમોની ખબર નથી, તેમને આ પ્રયોગ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રાખવાની અમારી ભલામણ નથી.

વાયકોમાંથી જેમનાં શરીર યોગાભ્યાસને માટે જેવાં જોઈએ તેવા તેજસ્વી અને બળવાન ન હોય તેમને તેમજ રોગી શરીરવાળાઓને ભલામણ છે કે આ પુસ્તકના પૂર્વ ખંડમાં બતાવેલા વિધિ અને વ્યાયામવડે તેમણે તેમના શરીરને સુદૃઢ બનાવી દેવું. શરીરની ઉપેક્ષા કદિ ન કરવી. એ તો આત્માનું મંદિર છે અને બીજી રીતે જોઈએ તો તેનું સાધન છે; માટે ધર્મ સમજીને શરીરની સંભાળ રાખવી.

અધ્યાય ૭ મો-મનોવલ્લની મોહિની

વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણ કરનારની સામે તેઓ નહિ ઉઠેલી શકે એવો એક કોયડો મનોબળને લગતી આશ્ચર્યકારક દંતકથાઓનો છે. લગભગ તમામ યુગની તમામ પ્રજાઓમાં આવી અદ્ભુત શક્તિ ધરવનારા માણસો થઈ ગયા છે અને તેમને વિષેની હકીકતો, વાર્તાઓ વારંવાર અજવાળામાં આવતી જાય છે. શરૂઆતમાં આ બધી વાતોને વહેમ, જૂઠાણું, ઠગાઈ એવું કહીને અન્વેષણની બહાર મૂકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો, પરંતુ ઇતિહાસને લગતી શોધખોળ થતી ગઈ તેમ તેમ એવી ને એવી જ જાતની હકીકતોના વૃત્તાંત સંખ્યામાં અને વિવિધતામાં વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં મળતાં જ ગયાં, એટલુંજ નહિ પણ હજી પણ એવી જાતના બનાવો બનતા બંધ થયા નથી. વર્તમાનપત્રોમાં કેટલીએ વાર મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, વર્ણીકરણ, બૂતપ્રેતાદિના અવિર્ભાવ વગેરે સૂચનજગતથી પેલીમેરની બાબતોના હેવાલ આવ્યા જ જાય છે. બાઈબલ, કુરાન, પુરાણ વગેરે તમામ ધર્મશાસ્ત્રોમાં અમુક વ્યક્તિઓએ સંપાદન કરેલી નિગૂઢ શક્તિના પ્રયોગોનાં વૃત્તાંતો જોવામાં આવે છે અને તેવી જ જાતના બનાવો અત્યારે આપણી નજર આગળ પણ અવારનવાર બન્યા કરે છે. આ બધાને વગરતપાસે અને વગરવિચાર્યે જૂઠાણાતરીકે બાબુએ ફેંકી દેવાય નહિ. આપણે ઘણીવાર અમુક માણસને માટે સાબળીએ છીએ કે એના તેજ આગળ કોઈથી બોલાવું નથી, બધા એના તેજમાં તજાર્થ જાય છે. એવા માણસની સાથે લડવાનો

નિશ્ચય કરીને આવેલા માણસો પણ તેની હાજરીમાં કશું કરી શકતાં નથી. આનું કારણ વિચાર કરીને ખોળી કહાડયાથી સમજાઈ શકશે કે એ વ્યક્તિ-એ જાણે અજાણે પણ ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેને લીધે સૌની ઉપર તે પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી શકે છે. આ વિષય ઉપર પુષ્કળ લખાયું છે, તેમાં અસત્યનો અંશ પણ ઘણો છે, તોપણ તેમાંથી એક મૂળ સત્ય તો તારવી શકાય છે કે મનુષ્યમાં એક નિગૂઢ મોહિની શક્તિ રહેલી છેજ.

અત્યારે તો આ વિષયનું આપણું જ્ઞાન ઘણું જ સ્થૂળ અને ઉપર ઉપર નુંજ છે; પરંતુ ભૂતકાળમાં આર્ય દેશમાં આ કળાનો ભારે વિકાસ થઈ ચૂક્યો હતો અને જે વિદ્યાના રહસ્ય શોધવા પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ભારે મથન કરી રહ્યા છે તેની એકેએક શાખાપ્રશાખામાં પ્રાચીન કાળના આર્યોએ ભારે નિપુણતા મેળવી હતી. તેમના જ્ઞાનની કેટલીએક કળિકાઓ અનેક દેશવિદેશમાં રવડતી રજળતી હાલતમાં યૂરોપ અને અમેરિકાના ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓને હાથ લાગી છે અને એટલેથીજ તેમણે તો તેના ઉપર વિચિત્ર અને આશ્ચર્યકારક વાદની રચના કરી દીધી છે.

હજી અનેક વર્ષો સુધી આ નિગૂઢજ્ઞાન મનુષ્યસમાજને માટે અપ્રાપ્ય રહેશે અને તેમ થવાની જરૂર પણ છે, કારણ કે એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરીને તેને પચાવવા જેટલો ચારિત્ર્યનો વિકાસ હજી સુધી થયો નથી મનુષ્યસમાજની વર્તમાન સ્થિતિ જોતા આ જ્ઞાનના એક અદ્વાશને પણ જાહેરમાં મૂકવામાં ભારે જોખમ રહેલું છે. હાલ તો એ જ્ઞાન લાભદાયક નહિ પણ ઉગ્ર શાપરૂપ નિવડે એવી પરિસ્થિતિ છે. જ્ઞાનમાં તો કશું જોખમભરેલું હોયજ નહિ પણ ચાલુ સમયના મનુષ્યો એવા સ્વાર્થપરાયણ અને સાકડી દૃષ્ટિવાળા છે કે આ જ્ઞાન તેમના હાથમાં આવતાજ તેઓ પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ અને તેમ કરીને તેઓ પોતાને માટે તથા પોતાના જાતભાઈઓને માટે દુઃખની પરપરાના બીજ વાવે. જો આ જ્ઞાન સર્વસાધારણ થઈ જાય, અર્થાત્ એકે એક વ્યક્તિ તેનાથી જાણુકાર થઈ જાય ત્યારે તો કશું હરકત જેવું નથી; પણ એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા માટે સૌની બુદ્ધિ અને હૃદય તૈયાર થાય તે પહેલાં જો થોડી ગણીગાડી વ્યક્તિઓના હાથમાં આ કીમિયો આવી જાય તો તેઓને હાથે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. જેઓ આ સૂક્ષ્મવિદ્યાના નિયમો જાણે છે, તેઓ તો સ્વાર્થી માણસોના પ્રયોગોની સામે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. વળી જેઓ પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ઓ-

ળખે છે, તેઓની આગળ ઉપર કહેલા જ્ઞાનની કલ્પિકાઓ વીણી લાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાઓનું કશું ચાલતું નથી; પણ હાલ સાધારણજનતાની તેવી સ્થિતિ નથી. તેમને સ્થૂળ વિષય ઉપરાંત બીજા કશાની ખબર નથી અને ગ્રહણ કરવા જેટલી તેમનામાં સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પણ નથી. એવા માણસો પેલા સ્વાર્થપરાયણ વ્યક્તિઓના નીચ પ્રયોગોના જરૂર ભોગ થઈ પડે.

સૂક્ષ્મશક્તિઓના દુરુપયોગને પરાપૂર્વથી “મેલી વિદ્યા” એવું ઉપનામ મળેલું છે. તે વહેમ અને જૂઠાણું નથી પણ સત્ય હકીકત છે. જો કે એ “મેલી વિદ્યા” નો અશમાત્ર પણ પોતે જાણતા ન હોય છતાં જાણવાને દાવો કરનારા ઠગ લોકોને લીધેજ એ વિદ્યાને જૂઠી માનવામાં આવે છે, પણ અપાણા તાંત્રિક ગ્રંથોમાં જેને મારણ, મોહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરે ક્રિયાઓ કહેલી છે તે સઘળી સભવિત છે; પણ એવા પ્રયોગ કરનારાઓના માથા ઉપર શિક્ષાસ્પી તલ્લવાર લટકતીજ રહે છે. તેમના દુષ્પ્રયોગની પ્રતિક્રિયા તેમના પોતાના ઉપર વહેલીમોડી થયા વગર રહેતીજ નથી. તેમ છતાં પણ એવા લોકો બીજાના મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી તાત્કાલિક લાભ પેદા કરી લે છે એ તો નિઃશંક છે.

સદ્ભાગ્યની વાત છે કે આવા અધમ લોકો સૂક્ષ્મવિદ્યાનો બહુજ અલ્પ અંશ જાણતા હોય છે; તેથી કરીને તેમના પ્રયોગો પણ સાદા અને સ્થૂળ હોય છે અને અજ્ઞાન તથા નિર્બળ મનના માણસો ઉપરજ અસર કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આવી શક્તિ સહસા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ હોય છે અને આ શક્તિની ઉત્પત્તિથી અજ્ઞાત હોઈ તેઓ બીજી સ્થૂળશક્તિની માફક આનો ઉપયોગ કરી પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી લે છે. કેટલાક સૂક્ષ્મ જગતના ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરીને શક્તિસંપન્ન થએલા હોય છે; એવા માણસો ઠાકર ખાઈને વહેલામોડા ખરે રસ્તે આવે છે; પરંતુ આમાંના ડોઈ પણ આ વિદ્યાની પ્રાપ્તિમાં ઘણે દૂર સુધી પ્રગતિ કરી શકતાજ નથી, કેમકે તેમની સામે જગતની કેટલીક સરક્ષક શક્તિઓ કાર્ય કરતીજ હોય છે.

આ “મેલી વિદ્યા” ના પ્રયોગ કરનારાઓ ઉપરાંત આવીજ જાતની ગૂઢશક્તિ ધરાવનારા લોકોનો એક જખરો વર્ગ તૈયાર થયો છે. તેમનામાં સ્વાભાવિકરીતે આ મોહિની શક્તિનો અસર રહેલો હોય છે. જેમ એક બળવાન વ્યક્તિ નિર્બળ માનવીઓના ટોળા ઉપર સત્તા ચલાવે છે, તેવીજ રીતે આ લોકો જનતાને પોતાની આગળીના ઇસારાથી નચાવે છે. તમારી આસપાસ

નજર કરશે. તો તમને એવા કેટલાક દષ્ટાંત મળી આવશે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સૌના આગેવાન બની જોડે છે અને બીજા બધા તેમના અનુયાયીઓ થઈ તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. આવી જાતના માણસો જાહેર સંસ્થાઓમાં, સભાઓમાં, અદાલતોમાં, વેપારી પેઢીઓમાં અને જ્ઞાતિઓના મહાજનોમાં એમ બધેય જોવામાં આવે છે જે શક્તિને લઈને અમુક માણસો બીજાઓના ઉપર અધિકાર લોગવે છે, તેનેજ અમે “મનોબળની મોહિની” એવું નામ આપ્યું છે. એવી શક્તિને પ્રાપ્ત કરવા તથા કેળવવાની સમજ આપનારા ઘણા મંડળો અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઉભા થતા જાય છે; પણ સારું છે કે તેમની પાસેથી વિદ્યા ગ્રહણ કરનારાઓમાં પૂરતાં સાહસ અને આત્મશ્રદ્ધા નહોતી. તેઓ એ વિદ્યાને અમલમાં મૂકી શકતા નથી. મનની શક્તિ એ એક વિજળીના ચંત્રના જેવી લય કર વસ્તુ છે અને તેની સાથે અવિચારીપણે અડપલા કરનારાઓ હમેશા ખત્તા ખાય છે. તેનો યોગ્ય ઉપયોગ મનુષ્યની સેવાને અર્થજ કરવો ઘટે છે.

આ શક્તિની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે, તે તો આ પુસ્તકના અગાઉના અધ્યાયો વાચનાર સમજી જ ગયા હશે. મનુષ્ય તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરે છે અને કેવાં કેવાં પરિણામ નીપજાવે છે તે વિષે હવે કાંઈક વિચાર કરીએ.

સાહજિક મન તથા તેનાં અનેક પ્રકારના કાર્યોવિષે અગાઉ પૂરતું વિવેચન થઈ ગયું છે, તેથી પુનરુક્તિ કર્યા વગર પ્રસ્તુત વિષયની શરૂઆત કરીશું. પ્રાણુવિનિમય વગેરે પ્રયોગોમાં જેને “સૂચન” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે તેની અસર આ સાહજિક મન ઉપર થાય છે. માત્ર જેઓનું બુદ્ધિતત્ત્વ વિકસિત થયું હોય છે અને જેમનું સાહજિક મન તેમની બુદ્ધિના અંકુશનીચે આવી ગયું છે, તેઓજ પોતાની તેજસ્વી બુદ્ધિના બળથી વિપરીત અને હાનિકારક સૂચનનો પ્રતીકાર કરી શકે છે. આપણે ઘણીવાર એક સાલણીએ છીએ કે અમુક માણસની બુદ્ધિને કોઈએ ભ્રમિત કરી દીધી છે, પણ એ વાત તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. બુદ્ધિને સૂચનની કશી અસર થતી નથી. જે કાંઈ અસર થાય છે, તે બુદ્ધિ જેવી ને તેવી હોવા છતાં સાહજિક મન ઉપરજ થાય છે. સાહજિક મન જડ છે તેનામાં સારાસારનો વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય નથી. વળી તે સંસ્કારગ્રાહી છે આથી કરીને જે સૂચન કરવામાં આવે છે, તેને ઝટ ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે આખા મીઝીને અમલ કરવા તત્પર થઈ જાય છે. કરેલા કામનો પાછળથી જ્યારે બુદ્ધિ વિચાર કરે છે, ત્યારે તે કાર્ય કર-

નારને પોતાની ભૂલ સમજાય છે કે અમુકના કહેવાથી મેં આ ખોટું કર્યું. તેઓ પોતેજ કબૂલ કરે છે કે:-“ આ કામ ખોટું છે એમ અમે જાણતા હતા પરંતુ કોણ જાણે શાથી અમારે હાથે તે થઈ ગયું. ” આ બધી સાહજિક મનનીજ કૃતિ છે.

હવે “ સૂચન ” એટલે શું તેનો કાંઈક વિચાર કરીએ. “ સૂચન ” એ રીતે આપવામાં આવે છે. એક તો પ્રત્યક્ષ રીતે શબ્દોથી અને બીજું પરોક્ષ રીતે કેવળ સંકલ્પયુક્ત વિચારના બળવડે. આ ઉપરથી વાચકને સમજાશે કે સૂચન એટલે કોઈ સંયત વિચારશક્તિ અને પ્રતિભાવાળા માણસે કરેલી આજ્ઞા અથવા તેણે ધારેલા વિચારની સામા માણસના મનમાં કરેલી પ્રેરણા. પ્રત્યક્ષ સૂચનના દૃષ્ટાંત તો રોજ આપણા જોવામાં આવે છે. જેઓ દુનિયાના વ્યવહારમાં દાખલ થયા છે, તેઓ દરરોજ બીજાને સૂચન આપે છે અને બીજાનાં સૂચન પોતે ગ્રહણ કરે છે; પણ તે બહુ મહત્ત્વના હોતા નથી; કારણ કે તેમાં સંયત વિચારશક્તિનું બળ ઘણુંજ અલ્પ હોય છે. જેઓ આ વિદ્યાનું રહસ્ય જાણે છે અને જેમણે સંકલ્પશક્તિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવ્યાં છે, તેમના સૂચનજ સામા માણસના ઉપર ધારેલી અસર કરે છે.

સાહજિક મનવિષે વિવેચન કરતી વખતે આપણે જોઈ ગયા છીએ કે જીવનની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં, જ્યારે બુદ્ધિતત્ત્વનો વિકાસ થયો હોતો નથી, ત્યારે એકલું સાહજિક મનજ કાર્ય કરતું હોય છે. વનસ્પતિના જીવનમાં આ સ્થિતિનું ચોખ્ખું દર્શન થાય છે. ત્યાર પછી આગળ જતા પ્રાણીઓનું જીવન તપાસતાં તેમનામાં બુદ્ધિના આખા પ્રકાશનું કિરણ કુટતું હોય એવું દેખાય છે. તેમને તેમની આસપાસના પદાર્થોના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થવા લાગે છે અને તેમને વિષે કાંઈક વિચાર કરવા જેટલું તુલનાશક્તિનું સ્ફુરણ થતું દેખાય છે. પોતાના શત્રુઓથી બચાવ કરવા માટે એ વિચારશક્તિનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ તેમના બધા કાર્યોમાં મૂળ પ્રેરેલું બળ સાહજિક મનમાંથી ઉદ્ભવે છે. એમ કરતા કરતા કેટલાંક પ્રાણીઓ પોતાના જાત-ભાઈઓ કરતાં અછલમાં આગળ વધી ગયા એટલે તેઓ આખા ટોળાના નાયક બની ગયાં અને બીજા સર્વનું રક્ષણ કરવા માટે વિચાર કરવાનું તથા યુક્તિઓ ઘડવાનું કામ તેઓ કરવા લાગ્યાં. જ્યારે ખોરાકની તગી પડતી અથવા સૌના ઉપર કોઈ જોખમ આવી પડતું, ત્યારે બધા પ્રાણીઓ સહાય માટે તેમના તરફ આશાસહિત નજર કરતા. એકલા અંગબળની યેષ્ઠતા

માટે નહિ પણ અગબળની સાથે બુદ્ધિનુ કાઠક મિશ્રણ થએલું હોવાથી તેઓ સરહારી મેળવતા અને જાળવી રાખતા.

એજ સ્થિતિ મનુષ્યજાતિમા પણ ચાલુ રહી છે તેમા પણ બીજાના કરતા વધારે બળવાન અને બુદ્ધિમાન વ્યક્તિઓ સૌના સરહાર બની બેઠી. માનવજાતિનો અત્યારસુધીનો ઇતિહાસ આ વાતની સાક્ષી આપે છે. બધા દેશમા આજ પરિસ્થિતિ છે. થોડાક દોરે છે અને જનતા તેમનુ અનુસરણ કરે છે, પણ અહીં ઉડા ઉતરીને તપાસવા જેવી એક હકીકત રહી જાય છે. આગેવાનોને તપાસો આગેવાની લોગવવામાં એકલી બુદ્ધિ, કેળવણી અગર પુસ્તકીઆ જ્ઞાન કામ નથી આવતુ. એથી વિપરીત એવુ પણ જોવામા આવે છે કે ઘણા બુદ્ધિશાળી માણસોમા અમુક માણસો નેતાનું અનુસરણ કરવા જેટલીજ યોગ્યતાવાળા હોય છે. ત્યારે 'બુદ્ધિ ઉપરાત બીજું' કયું તત્ત્વ અત્ર કામ આવે છે ? જે વ્યક્તિઓ આગેવાની લોગવે છે તેઓમાં એક તો પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા હોય છે પોતાનામા બીજાને દોરવાનુ જોખમ વહોરવા જેટલી શક્તિ છે, તેનું તેમને જ્ઞાન થએલું હોય છે અને એ શક્તિનુ મૂળ તેમની 'અંદર રહેલું' છે, તે પણ તેઓએ જાણી લીધું હોય છે આ વાત બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ એવી શક્તિ ધરાવનાર પોતાની અંદર શક્તિનો અનુભવ કરે છે. તેમનામા અસ્મિતાનો ઉદય થએલો હોય છે. તેમના વ્યક્તિત્વની છાપ તેમના કરતા ઓછી પ્રતિભાવાળા માણસોના સાહજિક મન ઉપર પડે છે, એટલે તરતજ તેઓ તેમનુ સૂચન થઇજુ કરી તે પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે તે આપણે થોડીવારમા જોઈશુ.

ઉપર કહેલી શક્તિવાળા માણસો કેળવાએલા અને કેળવણી પામ્યા વગરનાએ હોય છે કેળવણી લીધેલા માણસો પોતાની આ પ્રકારની શક્તિનો ઉપયોગ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, એ વાત તો સાચી છે તોપણ વાસ્તવિક રીતે એને અને કેળવણીને કશો સંબંધ નથી. આ શક્તિ પણ બીજી શક્તિઓની માફક અભ્યાસથી ખીલવીને વધારી શકાય છે. જેમણે પોતાનામા રહેલા આધ્યાત્મિક અશનો વિકાસ કર્યો છે, તેમની સરખામણીમા આ શક્તિની કિંમત બહુ અદ્ય છે

હવે આ શક્તિની સાહજિક મનના ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે જરા તપાસીએ જેમનામા અસ્મિતાનો ઉદય થયો હોય છે, તેઓ હરેક પ્રસંગે પોતાના સાહજિક મનને સૂચન આપતા રહે છે અને તે તેમના સૂચ-

નનું' યથાવિધિ પાલન કરે છે; પણ જેમનાના અસ્મિતા જાગૃત થઈ નથી તેઓ પોતાના સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તેઓ પોતાના સાહજિક મનને જે સૂચનો આપે છે તે બહુ નિર્જળ હોય છે. આથી કરીને એમના સાહજિક મનની અંદર આત્મશ્રદ્ધા આવતી નથી અને તેને પરાવલંબી થવાની આદત પડે છે. આવી આદત પડી જવાથી તેઓ બીજાનાં બળવાન સૂચનને તરતજ તાળે થાય છે. ઘણાંખરા માણસો આત્મશ્રદ્ધાવગર ના હોવાથી પશુની માફક બીજાનાં દોરાવ્યા દોરાય છે. તેમને બળપૂર્વક સૂચન કયું' એટલે તેઓ તેને ગ્રહણ કરવાનાંજ. આ ઉપરથી વાચકને સમજાય હશે કે જે પોતાના મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે, તેનામાં બીજાનાં મન ઉપર અધિકાર ચલાવવાનું સામર્થ્ય આવીજ જાય છે.

સાહજિક મન ઉપર સૂચનદ્વારા અસર કરવાની અસંખ્ય રીતો છે, પણ તેના ત્રણ મોટા વર્ગ પાડી શકાય છે. (૧) અગતસૂચન, (૨) પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે પ્રેરેલા વિચારતરંગ, (૩) પ્રાણુવિનિમયની ક્રિયા. આ ત્રણે પ્રકાર પણ એકબીજાની સાથે ઘણીવાર ભળી જાય છે પણ તેમનાં સ્વરૂપનું અગત્ય કદાચ કદાચ માટે આપણે તેમને એકબીજાથી છુટા પાડીને તપાસીએ.

પ્રથમ અગત અથવા વ્યક્તિગત સૂચનનો વિચાર કરીએ. આ રીત તો ખૂબ જ જાણીતી છે. દુનિયાદારીને લગતા અનેક પ્રસંગોમાં આપણે એકબીજાને સૂચન આપતાજ રહીએ છીએ. આપણા વિચારોની ઘણાના ઉપર અસર થતી હશે, તેવીજ રીતે બીજાના વિચારો આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે આપણા મનોરાજ્યમાં ઘુસી જતા હશે. અગતસૂચન શબ્દ જોવાની રીત, ઈન્દ્રિય અને મુખાકૃતિ વગેરે મારફતે પ્રેરવામાં આવે છે. સાહજિક મન તે અમે ઉપર કદી ગયા તે પ્રમાણે સંસ્કારગ્રાહી છે, એટલે કોઈ પણ દેહ અસ્થિતિવાળા માણસોના વિચાર અને ઇસાગને તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે અને તેને અમલ કરવા મંડી જાય છે. સૂચન ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિ એટલે અમે સંસ્કારગ્રાહી હોય તેટલે અમે તેના મન ઉપર અસર થાય છે. આ સંસ્કારગ્રાહી પણ જુદાજુદા માણસોમાં એકાવચતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેમના અન્નિતા પ્રબળતાને જાગૃત થઈ હોય છે, તેમના મન ઉપર સંકેત સ્પર્શની અસર કરી શકતી નથી. એવા માણસો શ્રમિત થએલા હોય, અથવા અન્ય કશું હોય અથવા પોતાની ગણબુનીથી બીજાના સૂચનને સ્વીકારવા તૈયાર થયા હોય એવી દિવ્યશક્તિ તેમના મન ઉપર અસર નીપજતી શકાય

છે. સૂચન કરનાર વ્યક્તિ જેટલે અંશે દૃઢ મનોબળયુક્ત અને પ્રતિલાવાન હોય, તેટલે અંશે તેનું સૂચન સામાના મન ઉપર સચોટ અસર કરે છે. એ અસર ખુદ્ધિ ઉપર નહિ પણ ગ્રહણ કરનારના સાહજિક મન ઉપર થાય છે અને તે પણ દલીલ, તર્ક કે યુક્તિવડે નહિ પણ સૂચન કરનારના કથન, આજ્ઞા અને માગણીવડે થાય છે. એકનું એક સૂચન વારંવાર કરવામા આવે તો તેનું બળ વધે છે. કેટલાકના મન ઉપર પ્રથમસૂચનની અસર ન થઈ હોય તો તેના મન ઉપર એકની એક વાત બળપૂર્વક દબાવતા રહેવાથી આખરે તે વાત તેના મનમા પ્રવેશ કરે છે કેટલાક યુક્તિબાજ માણસોએ આ કળામાં ભારે નિપુણતા મેળવી હોય છે, તેથી કરીને તેમની સાથે વાતચીત કરતા બહુ-જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે, નહિ તો વાતમા ને વાતમાં તેઓ સામા માણસને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે પોતાના વિચાર સામા માણસના મનમા ઉતારી દે છે. વકીલો, વેપારીઓ અને મુત્સદ્દીઓ આ કામમા ઘણા કુશળ હોય છે, પણ જેમણે અસ્મિતાનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેમણે પોતાના સત્ત્વરૂપને જોઈ લીધું છે, તેમને એવા સૂચનની કશી અસર થવા પામતી નથી; કારણ કે તેમના સુરક્ષિત સાહજિક મન સુધી એવાં સૂચન જવા પામતાં-જ નથી અને મનની બહારના પ્રદેશમાં કદાચ ઘુસી જાય તોપણ તે તેમના વિજ્ઞાતીય સ્વભાવને લીધે તરતજ ઓળખાઈ આવે છે અને તેમને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે, પણ અહીં અમે એક ચેતવણી આપીએ છીએ. કેટલાક માણસો એવા ચાલાક હોય છે કે તેઓ સામા માણસ સાથે કદિ વિવાદ કે દલીલમા ઉતરતાજ નથી; પણ ધીરપણે જાણે તેઓ સત્તાધારી હોય તેમ દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક પોતાના વિચાર જણાવી દે છે અને તમે તેમનું કથન વગર-વિચાર્યે, વગરહરકતે સ્વીકારી લેવાને તૈયારજ હો એવી રીતે વર્તન કરે છે. એવાં માણસોથી બહુ સાવધાન રહેજો. વળી કેટલાક તો જાણે તમારી ભરણ જાણી ગયા હોય એવો ડાળ કરીને પૂછશે કે: “તમને આજ વસ્તુ પસંદ હોવી જોઈએ;” અથવા “તમારે જેની જરૂર છે તે આજ ચીજ.” ઘણા વેપારીઓ આવી ચાલાકી વાપરીને ગ્રાહકને આજી નાખે છે.

હવે વિચાર-પ્રવાહની અસર કેવી રીતે થાય છે તેનો વિચાર કરીએ. અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બે રીતે વિચાર કામ કરે છે. દરેક વિચારને પરિણામે ઓછાવધતા બળયુક્ત વિચારના તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રેરક તેને કેવી રીતે મોકલે છે અને ગ્રહણ કરનાર તેને કેવી રીતે ઝીવે

છે,તે સંબંધી વિવેચન તો થઈ ગયું છે.આપણે બધા હમેશાં વિચારના તરંગો ઝીલતા આવ્યાજ છીએ;પરંતુ તેમાંના ઘણાજ થોડા વિચાર આપણા માનસ-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જે વિચારના ગુણધર્મ આપણા વિચારના ગુણધર્મને મળતા હોય,તેટલાજ વિચારો આપણા જ્ઞાનપ્રદેશની અંદરના ભાગમાં સ્થાન મેળવે છે,પણ જો આપણે ઢીલા મનના અથવા સંસ્કારગ્રાહી હોઈએ અને આપણું સાહજિક મન સુરક્ષિત ન હોય તો ગમે તેવા વિચાર પણ આપણા જ્ઞાનપ્રદેશમાં દાખલ થાય છે અને આપણા વિચારોની સાથે ભળી જઈ આપણાજ બની જાય છે.અરક્ષિત સાહજિક મન ઉપર આબુ-બાબુ રખડતા વિચાર-તરંગોની અસર થાય છે; તેમજ કોઈએ ઈરાદાપૂર્વક પ્રેરેલા વિચાર પણ તેમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાના મન ઉપર અસર કરવાનો ઈરાદો રાખનાર દરેક વ્યક્તિ વધતીઓછી શક્તિવાળા વિચારના તરંગોને ગતિ આપે છે. ખાસ કરીને જેમને ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક નિયમોની જાણ થએલી છે તેઓ તો પોતાના વિચાર-તરંગને પદ્ધતિસર મોકલે છે અને જેમનું મન ઢીલું પોચું હોય તેમના ઉપર તો આવા સ્વાર્થી માણસોના વિચારની અસર થયા વગર રહેતીજ નથી.

જાદુ અને વશીકરણની વાતો છેક ખોટી અને હસી કહાડવા જેવી નથી. એવી વાતોમાં અતિશયોકિત અને જૂઠાણાંનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે; પણ એ બધું ચાળી કહાડતાં પણ મનની ગુપ્તશક્તિઓનો મનુષ્ય કેવો અદમ ઉપયોગ કરી શકે છે તેનો પૂરાવો મળ્યા વગર રહેતો નથી; પણ આથી પાઠકે ગભરાવું નાહ. જેનું મન નિર્મળ છે,જે જડતા અને પશુતાના કરતાં વધારે ઉચી ભૂમકિમાં વિહરે છે તેને કશો ભય નથી. માત્ર જેઓ પોતે વહેમી છે, જેમનું મન અપવિત્ર અને નિર્બળ છે, જેમનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તેમનાજ સાહજિક મન ઉપર એવા મલિન વિચારોની અસર થઈ શકે છે. મારણ, મોહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરેમાં વિચારના બળ ઉપરાંત બીજો કશો પ્રભાવ નથી. માત્ર વિધિપૂર્વક કરેલાં અનુષ્ઠાનોવડે એ બળને અનેકગણું વધારવામાં આવે છે. એ વિધિનું અનુસરણ કર્યાવગર ચિત્તની એકાગ્રતાવડે પણ વિચારની અંદર તેટલુંજ બળ મૂકી શકાય છે, તેથી કરીને જેઓ ગુપ્તવિદ્યાના નિયમો જાણે છે તેમના ઉપર ગમે તેવા એકાગ્ર વિચારોની પણ અસર થવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે. મન હમેશા પોતાને અનુકૂળ વિચારોનેજ આકર્ષે છે. પ્રતિકૂળ વિચારો તો જ્યારે સાહજિક મન અરક્ષિત હોય ત્યારેજ પ્રવેશ કરી શકે છે.

પોતાના મનને સુરક્ષિત રાખવાનું સામર્થ્ય ફરેકમા હોવાનું જોઈએ અને છેજ. તમારા સત્સ્વરૂપને ઓળખો, આત્મશ્રદ્ધાને જાગૃત કરો એટલે એ સામર્થ્ય આવી ગયુંજ નહીંજ. તમારી વાસ્તવ અસ્મિતાને જાગૃત કરો અને તમે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અચ્યુત આત્મા છો એવી દૃઢ પ્રતીતિ કરો એટલે મેલી-વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારા તમારી આગળ જખ મારે છે

હવે આપણે પ્રાણુવિનિમય વગેરે માનસિક અને પ્રાણિક પ્રયોગોના વિચાર કરીએ. અહીં એ સંખ ધી માત્ર સૂત્રરૂપેજ લખવાની ધારણા છે, કેમકે આ વિષયને વિસ્તારથી ચર્ચવા માટે તો એક સ્વતંત્ર ગ્રંથજ લખવો પડે; પરંતુ જેઓ અત્યાર સુધી મનોબળવિષે જણાવેલા વિચારો પચાવી ગયા છે, તેમને આ વિષયનો ખડુ થોડા શબ્દોમાં તરતજ ખ્યાલ આવી જશે.

પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગોમા યાદ રાખવા જેવી પહેલી ખામત એ છે કે હમણા અમે જે બે પ્રકાર વર્ણવી ગયા તે બેઉના મિશ્રણની સાથે પ્રાણુશક્તિનું વિશેષ પ્રમાણમાં સચાલન કરવાથી આવા પ્રયોગોમા સફળતા મળે છે. શાબ્દિક સૂચન-તથા વિચારતરંગની સાથે પ્રયોગ કરનાર, જેને વિધાયક કહેવામા આવે છે તે પુષ્કળ પ્રાણુનો સચાર કરે છે, તેથી કરીને તેની અસર ત્વરિત અને ચમત્કારિક થાય છે પ્રાણુવિનિમય એટલે સારાશમા વિધેયને પ્રાણુચુકત વિચારપ્રવાહમા દૂબાડી દેવો તે. બીજી યાદ રાખવા જેવી ખામત એ છે કે જેનું સાહજિક મન નિર્બળ અને અરક્ષિત હોય અથવા પોતાના ઉપર એ પ્રયોગ કરાવવા જે રાજી હોય તેના ઉપરજ પ્રાણુવિનિમયનો પ્રયોગ સફળ થાય છે. આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે કોઈ પણ માણસના ઉપર તેની મરજીવિરુદ્ધ પ્રયોગ થઈ શકતો નથી શુભવિદ્યાના નિયમો જાણનાર પ્રાણુ-વિનિમયની કળાનો ખડુ રૂઠો ઉપયોગ કરી શકે છે, પરંતુ તેના માણસસિવાય ગમે તેવા વિધાયકને પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરવા દેવામા જોખમ રહેતું છે. એવા પ્રયોગોથી લાભ છે એ વાત ખરી, પણ બીજાના કરતા પોતાની જાતેજ પોતાના મન ઉપર ઉત્તમ વિચારોના સસ્કાર પાડીને તે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તો પણ શામાટે બીજાના સૂચનોને તાબે થવાનું જોખમ વહોરવું જોઈએ?

આ પ્રમાણે અમે વાચકની આગળ મનોબળની મોહિનીશક્તિના ત્રણ પ્રકારની રૂપરેખા દુકાના અંકિત કરી છે. હવે આ અધ્યાય ખતમ કરના પહેલા અસ્મિતાની જાગૃતિ અને વિકાસવિષે થોડુંક વિવેચન કરીએ. જેઓ આ સત્યને ગ્રહણ કરશે અને તેને કૃતિમા ઉતારશે તેઓ અનૂદય લાભ પ્રાપ્ત કરશે.

અસ્મિતાના કરતા પણ વિશેષ ઉંચી જ્ઞાનની એક ભૂમિકા છે, કે જ્યાં પ્રવેશ કર્યાથી મનુષ્ય તમામ જ્ઞાન અને સામર્થ્યના મૂળની સાથેનો પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે. એ ભૂમિકામાં દાખલ થયેલ વ્યક્તિઓ તો ઉપર વર્ણવેલી મનોબળની મોડક અસરથી અનંત યોજન દૂર નીકળી ગયેલી હોય છે અને તેમના ઓજસુ આગળ નીચી ભૂમિકામાં વસતી વ્યક્તિઓના વિચારોનું કશું ચાલતું નથી. એવાઓને તો અસ્મિતાની દરી જરૂર નથી; પણ જેઓ હજી ચોથી કે પાંચમી ભૂમિકા એટલે મનના પ્રદેશમાં છે, તેમને અસ્મિતાની ભાવના ઉપકારક થઈ પડે. આ હેતુની સિદ્ધિને માટે તમારે વારંવાર ચિંતન કર્યા કરવું કે:—“તમે એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છો, તમે આત્મા છો; જગતમાં વ્યાપી રહેલા અનંત ચેતન-સમુદ્રનાજ તમે પણ એક તરંગ છો; તમે અશરીર છો; શરીરને તો તમે એક સાધનતરીકે વાપરો છો; તમારું જીવન અનાદિ અને અનંત છે; અગ્નિ, જળ વગેરે પદાર્થોનો સ્થૂળ બુદ્ધિના મનુષ્યો ભય રાખે છે તે પદાર્થો તમારા સત્યસ્વરૂપને સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી; એક શરીરનો ક્ષય થાય તો બીજું તમારે સાડ તૈયારજ હોય છે.” આવા પ્રકારના વિચારનું વારંવાર ચિંતન કરતા રહો. તમારા અવિનાશી-પણાનો અનુભવ કરો. એમ કરતાં કરતાં તમારી બીક જતી રહેશે અને તમને અમરપણાનું ખરેખરે જ્ઞાન થવા લાગશે. જ્યારે તમે “હું” એવો વિચાર અથવા ઉચ્ચાર કરો, ત્યારે “હું” એટલે દેહધારી અદ્યાત્મી વ્યક્તિ ન સમજતા, પણ અનંત સામર્થ્યવાન પરમાત્માની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધથી સંકળાયેલી વ્યક્તિનું સ્મરણ કરજો. એ સામર્થ્ય તમારુંજ છે. જેટલું જોઈશે તેટલું તમને પ્રાપ્ત થશે. પછી ભય શાનો? ભય તો નિર્જાતાની નિશાની છે. તેને વળગી રહીએ ત્યાંમુઢીજ તે આપણને ડરાવ્યા કરે. જગતમાં કશું બીજું જેવું છેજ નહિ, જે બીજા જેવું કાંઈ પણ હોય તો તે એકલી વાગની તારનાજ છે. એકવાર મનમાંથી ભયને તરછોડી કડાડશો એટલે તમે એકદે દૂરકે નૂન પ્રગતિ કરી જશો અને જગતમાં ઘુમી રહેલા ઉત્સાહ અને બળ વચ્ચે વિચારસમૂહની સાથે સંબંધમાં આવી જશો. ભયનો પરિત્યાગ કરવાથી તમને એક પ્રકારનું દિવ્ય ક્વચ પ્રાપ્ત થશે અને પછી તમે તમારા અનુભવથી કદી સંતોષ કે:—

નિર્મળો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો

નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો નિર્મલો

અધ્યાય ૮ મો આત્મિક ઉન્નતિ

આત્મિક ઉન્નતિનો અતિ સુંદર સિદ્ધાંત, જે યોગવિદ્યાના મુકુટતુલ્ય છે તેને વિષે લોકોમાં અને તેને માન્ય રાખનાર વર્ગમાં પણ ભારે ગેરસમજ ફેલાયેલી છે. અજ્ઞાનને લીધે સત્ય હકીકતની સાથે કેટલીક ક્ષુદ્ર અને અસત્ય ખાખતો સેળસેળ થઈ ગઈ છે તે એટલે સુધી કે મનુષ્યનો જીવ નીચ પ્રાણીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એક વેળા જે મનુષ્ય હતો તે પુનઃ મૂઢ પશુનો અવતાર ધારણ કરે છે; આવી ખોટી માન્યતા જનતામાં ઘર કરી ગઈ છે. પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતની સાથે પણ કેટલાક અપ્રામાણિક વિચારો સેળસેળ થઈ ગયા છે. ઉદાહરણતરીકે જીવ જન્મમરણના ચક્રની સાથે બંધાયેલો છે અને તેની ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ કલ્પના અત્યુચી તેને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવોજ પડે છે. એમ કરતાં કરતા જ્યારે આખી માનવજાતિ અન્ય લોકમાં જવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે ત્યારેજ તે જીવ પણ સૌની સાથે અન્ય લોકમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી આવી માન્યતાઓમાં સત્યનો અંશ છે પણ શુદ્ધ સત્ય નથી. નીચ, સ્વાર્થી અને પશુતુલ્ય જીવન ગાળનારો ઓના જીવ તેમની પોતાનીજ નીચ વાસનાઓના આકર્ષણથી પશુના જેવીજ અધમ મનુષ્યજાતિઓમાં જન્મે એ સત્ય છે; કારણ કે તેમને ઉચ્ચ કોટિના મનુષ્યનો દેહ મળ્યો, છતાં તેમણે જે પ્રગતિ કરવી જોઈતી હતી તે ન કરી અને તેથી કાચો પાઠ પાકો કરવાને તેમને નીચલી શ્રેણીમાં ઉતારી મૂકવામાં આવે એ સંભવિત છે, પણ જે જીવ પશુપક્ષીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરી કંમે કંમે ઉત્તરત બનતો એકવાર મનુષ્યજાતિમાં આવી પહોંચ્યો, તે મનુષ્યજાતિ ગમે તેવી અણસુધરેલી હોય તોપણ તે પશુની શ્રેણીમાં તો પાછો નજીબ; કારણ કે તે મનુષ્ય પશુ જેવો હોવા છતાં પણ તેણે કેટલાક એવાં તત્ત્વો પ્રાપ્ત કર્યા છે કે જે પશુમાં નથી; અને એ તત્ત્વો એ કોઈ પણ કારણસર ગુમાવી શકતો પણ નથી આથી કરીને એક વાર મનુષ્યશ્રેણીમાં આવી ચૂકેલા જીવને માટે પુનઃ પશુનો અવતાર ધારણ કરવાનું સંભવિતજ વળી સમગ્ર જાતિના એક અંગતરીકે આખી જાતિની ઉત્કાન્તિ થતા નથી. સુધી તેને રાહ જોવી પડે છે એ વાત ખરી છે; તોપણ જે જીવને માટે પુનર્જન્મની જરૂરીયાત રહી નથી, તેને ફરીથી જન્મ ધારણ કરવાની કદિ ફરજ

પાડવામાં આવતી નથી. જે જીવે અમુક દરજ્જા સુધી પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી છે તેટલે સુધી બીજાં માણસો આવી પહોંચે ત્યાંલગી તે પિતૃલોકમાં સૌની આવવાની રાહ જુએ છે; અથવા જો તેની ઇચ્છા હોય તો બીજાઓને સહાય આપવા સારૂ તે પોતાની મરજીમુજબ જ્ઞાનપૂર્વકે જન્મ ધારણ કરે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જેને જાગૃત થયેલો જીવ કહી શકાય તેને તેની મરજી-વિરુદ્ધ ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવો પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે પોતાની ઇચ્છાથી, જ્ઞાનપૂર્વક અને પોતાના પૂર્વના જન્મોના અવિચ્છિન્ન સ્મરણસહિત જન્મે છે. આ ગ્રંથના વાચકોમાંથી પણ કોઇ કોઈને તેમના પૂર્વજન્મોનું ઝાણું સ્મરણ હશે અને અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથો તરફ તેમનું ચિત્ત આકર્ષાય છે તે પણ આગલા જન્મના અભ્યાસના સંસ્કારને લીધેજ બને છે. અમે વાચકોને ખાતરી આપીએ છીએ કે જ્યારે તેઓ આત્માની ઉત્કાન્તિની અમુક ભૂમિકાએ આવી પહોંચશે ત્યારે તેમને માટે ઇચ્છા અને જ્ઞાનરહિત જન્મ ધારણ કરવાનો સંભવ રહેશે નહિ. એ સ્થિતિ એક વાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી દેહનું અવસાન થતાં તેઓ અમુક સમયપર્યંત પિતૃલોકમાં આત્મિકશાંતિજન્ય સુખનો અનુભવ કરશે અથવા તેમની જન્મ ધારણ કરવાની ઇચ્છાનુસાર પૂર્વજન્મનાં તમામ સંસ્મરણોસહિત પોતે પસંદ કરેલા સંજોગો વચ્ચે જન્મ લેશે. જેમાં આપણું કાંઈપણ ચાલતું નથી એવા ફરજિયાત પુર્નજન્મની બાબતમાં કોઈએ વૃથા ચિંતા કરવી નહિ. આધ્યાત્મિક વિકાસ ઘણાજ ધીમે અને ભારે મુસીબતો ઓળંગીનેજ થતો આવે છે; પરંતુ એ માર્ગમાં જેણે એક તસુ જેટલી પણ પ્રગતિ કરી છે તેને પાછા હાં-વાનો અથવા પોતે પ્રાપ્ત કરેલું ખોઈ બેસવાનો લેશમાત્ર પણ ભય નથી.

પોતાની વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઈને જે જીવો અનિચ્છાએ અને પૂર્વજન્મના જ્ઞાનરહિત પુનર્જન્મ પામે છે અને ઘણાખરા જીવો આવીજ યોગ્યતાવાળા છે, તેઓની બાબતમાં પણ એટલું તો કહેવુંજ પડશે કે તેઓને પણ તેમની ઇચ્છાની વિરુદ્ધ તો નથીજ અવતરવું પડતું. તેઓ જન્મ એટલા માટે ધારણ કરે છે કે તેઓ તેમ કરવાને ઇચ્છતા હોય છે. તેમની વાસનાઓ અને રસવૃત્તિઓ તેમનામાં એવી કામનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમની તૃપ્તિ દેહ ધારણ કર્યાથીજ થઈ શકે; અને તેઓને આ વસ્તુસ્થિતિનું સ્પષ્ટ અને પૂરેપૂરું ભાન નથી હોતું; પણ તેઓ આકર્ષણના બળને વશ થઈને પોતાની કામનાઓ તૃપ્ત થાય એવા સંજોગો વચ્ચેજ જન્મ ધારણ કરે છે. એ રીતે

તેમની વાસનાઓના બીજ નાશ પામે છે અને વધારે ઉચ્ચ અને પવિત્ર વાસનાઓ તેમનું સ્થાન લે છે. જ્યાંસુધી જીવોને પાર્થિવ વાસનાઓ રહેલી છે, ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિની ઇચ્છા રહેલી છે અને એ કામનાઓને પોતાના સંકલ્પના બળથી દબાવી દેવા જેટલું બળ તેમણે પ્રાપ્ત નથી કર્યું ત્યાંસુધી એ કામનાઓની પરિતૃપ્તિને માટે તેમને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કર્યા વિના છૂટકો જ નથી; પરંતુ અનેક જન્મોના અનુભવોને પરિણામે જ્યારે જીવને ઐહિક પદાર્થોનું સ્વરૂપ સમજાય છે અને પોતાની મૂળપ્રકૃતિ સાથે તેમનું તાદાત્મ્ય નથી એવું જ્યારે બરાબર અંતરમાં વસી જાય છે ત્યારે એ વાસનાઓ ચીમ-ગાઇ જવા માડે છે, ક્ષીણ થાય છે અને તેમ થતા જીવને ઉપર કહેલો આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી તેમજ તેથી તે ફરજિયાત પુનર્જન્મમાંથી મુક્ત થાય છે. માત્ર જેમ જેમ માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે આગળ ધપતી જાય છે, તેમ તેમ નવીન જાતિઓ તેમનું સ્થાન લેતી આવે છે તેમનું કલ્યાણ કરવાની વાસનાથી પ્રેરાઇને એવા જીવનમુક્ત જીવો પુનઃ અવતરવા ઇચ્છા કરે તો તેમ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

ફરજિયાત પુનર્જન્મનો વિચાર આવતા સામાન્ય મનુષ્યનું હૃદય કંપી ઉઠે છે અને તેમ થાય એમાં નવાઇ પણ નથી, કેમકે તેમાં જીવનના સાચા અને ન્યાયપૂર્ણ નિયમનું ઉઘાડું ઉઠ્ઠાવન થતું દેખાય છે. આપણે અત્યારે અહીં એટલા માટે છીએ કે પૂર્વે આપણે તેવી વાસના કરી હતી, તે વાસનાના આકર્ષણને લીધે આપણે સ્વેચ્છાથી જ જન્મેલા છીએ. પૂર્વજન્મના આપણા શરીરના અવસાન પછી બધા જીવોને મળે છે તે પ્રમાણે આપણને મળેલા આરામના કાળમાં આપણે અમુક વાસનાઓને પોષી હતી, તે વાસનાઓએ જ આપણને અત્યારે અહીં લાવી રાખેલા છે, અને હવે પછી પણ આપણી વાસનાઓ સિવાય આપણને આ જગતમાં એંચી લાવનાર બીજું કોઈ નથી. એક જ દગીના અંત પછી અને બીજી દગીના પ્રારંભ પહેલાં દરેક જીવને આરામ અને આત્મશોધનનો લાભ સમય મળે છે અને એ સમયમાં આત્મવિષયક જ્ઞાન વધારે સારી રીતે ગ્રહણ થઈ શકે છે, કેમકે તે વખતે જીવને શરીરના જડ બંધન હોતા નથી; પરંતુ એટલું જ નહીં પણ આપણે પ્રતિપણે કરતા આશ્ચર્ય છે તેમ આત્માના અવાજને ન ગ્રહણ કરીને અને વાસનાને વશ થઈને તેનાજ આકર્ષણના પ્રવાહમાં ઘસડાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. જીવની ઉન્નતિને માટે એ વાસનાનો ક્ષય થવાની ખાત્રી જરૂર છે અને

તેમ થતાંસુધી આપણે એક પછી એક દેહ ધારણ કરવાજ પડે છે. વળી કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે આત્માના ગુપ્ત અવાજની થોડીક અસર મન ઉપર થાય છે. તેને પરિણામે વાસનાઓનું વલણ અને આત્માનું ઉન્નતિ તરફનું ખેંચાણ એ બેની સરાસરી અસરચુકત સજોગોમાં જીવ જન્મ ધારણ કરે છે. એવા જીવોની આખી જીંદગી ઉન્નતિ તરફ જવાની શુભ વાસના અને ભોગની તૃષ્ણા એ બેની સખત રસાકસીમાજ પસાર થાય છે; પરંતુ એ બધું જીવના ભવિષ્યના કલ્યાણને માટેજ છે.

એક વાર આ જીંદગીમા આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવતો પ્રકાશ ઝીલવા જેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી, એટલે નક્કી બાણુવું કે આવતો જન્મ તમારી પૂર્ણ સંમતિથી અને તમારા મનના સર્વશ્રેષ્ઠ અશમાથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રાપ્ત થશે અને આગલા જન્મોમાં થએલા સ્ખલનોની અસર ક્ષીણ થઈ જશે. સામાન્ય નિયમ જોતા જેઓ પોતાના અંતરમા પોતાના અમરત્વનો અને અનાદિઅનંતપણાનો અનુભવ કરી શકે છે, તેમણે તો હવે પછીના જન્મને માટે નિર્ભયજ રહેવું. તેમનાં જ્ઞાન અને સંમતિવગર તેમનો જન્મ થવાનોજ નથી એવું નિશ્ચયપૂર્વક માનવું. ઉપર કહ્યો તેટલો આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી તેઓ એવી સ્થિતિએ આવી ગએલા હશે કે જેમ કેાઈ પોતાની મરજીમાં આવે તેમ એક ઘરમાંથી બીજા ઘરમા અથવા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં પ્રવાસ કરી શકે છે, તેમ આવા મુકત જીવો એક દેહ જીર્ણ થયા બાદ બીજા દેહમાં પ્રવેશ કરે છે અંધવાસના, મોહ અને તન્નજન્ય ફરજિયાત પુનર્જન્મ જેને ઘણાંખરાં મનુષ્યો આધીન છે, તેમાંથી તેઓ મુકત થઈ ગયા છે.

આત્માનું અનાદિ અને અનંતપણું એ અધ્યાત્મવિદ્યાનું મૂળ સૂત્રજ છે. જેને આપણે મૃત્યુ કહેતા આવ્યા છીએ, તે મૃત્યુ એટલે થોડી વારની નિદ્રા અથવા થોડાજ સમયનો જ્ઞાનનો તિરોભાવ છે જીવન તો અખંડ છે અને તેનો હેતુ વિકાસ અને સંવર્ધન છે. જેમ આપણે અત્યારે વિદ્યમાન છીએ, તેમ અનંત કાલપર્યાંત વિદ્યમાનજ રહીશું એમાં કશો સંદેહ નથી. આત્મા એજ મનુષ્યનું સત્સ્વરૂપ છે. શરીર તો ખોખું છે. આત્મા શરીર સાથે પણ રહી શકે છે અને શરીરવિના પણ રહી શકે છે; પરંતુ અમુક પ્રકારના જ્ઞાન તથા અનુભવને માટે સ્થૂળશરીર જરૂરનું છે અને તેને લીધેજ મનુષ્યશરીરની રચના થએલી છે. આપણને સ્થૂળશરીરની વર્તમાન સ્થિતિમાં જરૂર છે, માટેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થયું છે. અમુક સીમાપર્યાંત વિકાસ થયા પછી જ્યારે

તેની જરૂર નહિ રહે, ત્યારે તે આપણા ઉપર ભેરબુલમથી લાદવામાં નહિજ આવે. હાલ આપણે છીએ તે કરતાં વધારે નીચી ભૂમિકામાં જ્યારે આપણે હતા, ત્યારે આપણે વાસ્તે આના કરતાં વધારે સ્થૂળશરીર નિર્માણ થયા હતા. એ રીતે જ્યારે આપણે વર્તમાન સ્થિતિમાંથી આગળ વધીશું, ત્યારે તે સ્થિતિને અનુકૂળ આવે એવા શરીર આપણને પ્રાપ્ત થવાજ જોઈશે એક જાહેરી-મા આપણે અમુક અમુક અનુભવો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ ત્યાર પછી મૃત્યુનો પડદો પડે છે. મૃત્યુ પછી આપણે માટે આરામનો અમુક સમય નિર્માણ થએલો હોય છે. એ કાળ પૂરો થયા પછી ફરીથી આપણે નવા દેહમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ અને તે વખતે આપણી વાસનાઓ અને જરૂરીઆતો પ્રમાણે શરીર અને સંજોગ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણું વાસ્તવિક જીવન અનેક જન્મોની શૃંખલા છે અને વર્તમાન જીવન એ લાંબી સાકળની એક કડી છે આપણા અહિં ભાવ તે પૂર્વજન્મના અનુભવોનો સરવાળો છે

આત્માને આદિ અને અંત છેજ નહિ. તે તો સૃષ્ટિના આરંભથી જીવનની નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી એક કરતાં એક ચડીઆતી શ્રેણીઓમાંથી પસાર થતો આવે છે. તેની પ્રગતિ અને વિકાસ અખંડ ધારારૂપે ચાલુ અને ચાલુજ રહે છે. એ પ્રમાણે અગણિત કલ્પ સુધી જીવનની અનેક પાયરીઓમાં પ્રવેશ કરતો કરતો જીવ આગળ ને આગળ વધેજ જવાનો. વિશ્વ અત્યંત વિશાળ છે. તેની અંદર અગણિત જગત અને અસંખ્ય જીવો પડેલા છે આ જગતમાં રહેવાની આપણી જરૂરીઆત પૂરી થાય અને તેથી ઉપરના જગતમાં જવાની આપણે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીએ, એટલે એક ક્ષણ પણ આપણને કોઈ અહીં બાંધી રાખવાનું નથી; પણ આપણી પ્રગતિઅનુસાર એક એકથી ચડી-આતી સૃષ્ટિઓમાં આપણે સંક્રમણ કરતા જઈશું. જીવમાત્ર ઉત્ક્રાન્તિના રાહપર મુસાફરી કરે છે, પણ ઘણાખરાને પોતાની સ્થિતિનું જ્ઞાન હોતું નથી; પણ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ લોકોના અંતરમાં સત્યનો પ્રકાશ સ્ફુરતો જાય છે અને પોતાનું સત્સ્વરૂપ કેવું કે તથા ભવિષ્યમાં પોતાને કયી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે, તેનો ખ્યાલ તેમને ધીમે ધીમે આવતો જાય છે એવા ભગવત થએલા જીવો ફરજિયાત અને જ્ઞાનરહિત જન્મનરણની સાકળમાંથી મુક્ત થયા હોય છે. જીવનની અસંખ્ય શ્રેણીઓ છે કેટલીક શ્રેણીઓ મનુષ્યથી એટલી બધી ઉતરતી છે કે તેમની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. તેવીજ રીતે મનુષ્યથી ચડીઆતી શ્રેણીઓ પણ એટલી બધી છે કે તેમને પણ આપણે

ખ્યાલ ખાંધી શકતા નથી. જે રસ્તે આપણે અત્યારે પ્રવાસ કરીએ છીએ તે રસ્તે થઈને આપણી પૂર્વે અનેક જીવો ગયા છે. તેઓ-આપણા વડીલભાઈઓ-આપણને નિરંતર સહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યાજ કરે છે અને એ વાતની જો કે આપણને ખબર નથી હોતી પણ તેમની મદદનો લાભ તો આપણે લેતાજ આવીએ છીએ. તેઓ આપણા કરતાં વધારે ઉંચેની દુનિયામાં અસ્તિત્વ લોગવે છે. એક સમયપર તેઓ પણ આપણા જેવાજ માણસો હતા; પણ તેમણે પોતાની એટલે દરજ્જે ઉન્નતિ કરી છે કે તેઓ અત્યારે દેવોની કક્ષામાં વિરાજે છે. કાંઈ ચિંતા નહિ. આપણે માટે પણ એજ સ્થિતિ અને આગળ જતા એના કરતાં પણ વધારે ઉંચી સ્થિતિ નિર્માણ થએલીજ છે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું હતું કે:-“ હે ભારત ! મારા અને તારા અનેક જન્મો થઈ ગયેલા છે. તને તેમનું સ્મરણ નથી અને મને છે. ” એજ પ્રમાણે હે વાચક ! તમે પણ અનેક જન્મો ધારણ કરતા આવી છો. તમે પણ એક વેળા જીવનની છેક નીચી શ્રેણીમાં હતા. ત્યાંથી ઉન્નતિ કરતા કરતા તમે વર્તમાન સ્થિતિમાં આવી પહોંચ્યા છો. મનુષ્યકોટિમાં પણ તમારો આ પહેલી વારનો જન્મ નથી. કદાચ તમે એક વાર રાની મનુષ્ય હોઈ ગુફાઓ અને કંદરાઓમાં વસતા હશો. જંગલી કદમૂળ અને શિકારની પેદાશપર નિર્વાહ કરતા હશો. ત્યાંથી ઉત્ક્રમણ કરીને અરબસ્તાન અને મધ્ય એશિયાની ભટકતી ટોળીઓની માફક અર્ધસુધરેલ જાંગલી પણ ગાળી હશે. લૂટારૂ અને ધાડપાડુનો વ્યવસાય પણ કદાચ કર્યો હોય. કદિ પૂર્વમાં, કદિ પશ્ચિમમાં, કદિ ઇરાનમાં અને કદિ હિન્દમાં, અનેક જૂદી જૂદી જાતિઓમાં, અનેક જૂદા જૂદા જમાનામાં જન્મી, તરેહ તરેહના અનુભવોના પાઠ શીખી શીખીને તમે મરણ પામ્યા હશો. દરેક જાંગલીમાં તમે કાંઈ ને કાંઈ નવા અનુભવ લીધા હશે; નવા પાઠ શીખ્યા હશે; ભૂલો કરી કરીને ભૂલો સુધારી હશે. એમ કરીને તમે આગળ વધ્યા છો અને વિકાસને પામ્યા છો. એક શરીરના અવસાન પછીના અને બીજા જન્મની અગાઉના, વચગાળાના આરામના સમયમાં તમારા આગલા જન્મનાં સંસ્મરણો ધીરે ધીરે ભૂંસાઈ ગયાં; પણ તે દરમિયાન તમે મેળવેલા અનુભવોના સંસ્કાર ભૂંસાયા નથી. જેમ તમને દશનીસ વરસ પહેલાના અમુક દિવસના બનાવો યાદ હોતા નથી, પણ તેમાંથી મળેલા અનુભવની અસર તો સ્વભાવમાં ઉડી ઉતરી ગયેલી હોય છેજ અને ત્યારપછીના તમારા પ્રત્યેક કાર્યમાં તે જણાઈ આવે છે, તે પ્રમાણે તમે આગલા જન્મના બના-

વોની વિગતવાર હકીકત ભૂલી ગયા છે; પણ તમારા સ્વભાવ ઉપર થએલી તેમની અસર ગઈ નથી. તમારું અભ્યાર્તનું પ્રત્યેક કાર્ય તે અનુભવોમાંથી મેળવેલા જ્ઞાનવડેજ નિયંત્રિત થયું છે.

અમે પૂર્વે કહ્યું તેમ દરેક જીવગીને અંતે જીવમાત્રને અમુક કાળ આ-
રામ અને આત્મસુધારણામાટે પ્રાપ્ત થાય છે. એટલા વખતમાં જીવ આ-
ગલા જન્મમા મેળવેલા અનુભવોની તારવણી કરી તેમાંથી સાર ખેંચી કહાડે
છે અને તે ઉપરથી આવતા જન્મમાટેનો તેનો સ્વભાવ ઘડાય છે. આપણા-
માંથી ઘણાખરાને તેમના પૂર્વના જન્મોનું કશું સ્મરણ હોતું નથી, પણ કેટ-
લાકને તેનું છેક વિસ્મરણ નથી હોતું આપણે જેમ જેમ પ્રગતિ કરતા જઈએ
છીએ, તેમ તેમ પૂર્વજન્મનું કાંઈક વધારે જ્ઞાન સાથે લઈને અવતરીએ છીએ.
કેટલાકને તો તેમના પૂર્વના જીવનની યાદગીરી કોઈ કોઈ વાર એકાએક
સ્ફુરી આવે છે. એવું પણ ઘણી વાર બને છે કે આપણે અમુક સ્થળ પહોંચીજ
વાર જોતા હોઈએ તોપણ જાણે તે ચિરપરિચિત હોય એવું અતરમાં કાઝક
થાય છે. પૂર્વની ઝાંખી સ્મૃતિની છાયા વર્તમાન જીવન ઉપર પથરાતી જોવામા
આવે છે. અમુક ચિત્રને જોતાજ એમ કોઈવાર થઈ આવે છે, કે પૂર્વે-કાંઈ
જમાના પૂર્વે-આપણે તેને જોયું હોયું જોઈએ કાંઈ જૂનું પુસ્તક હાથમા આવે
છે તો જાણે કાંઈ પૂર્વપરિચિત મિત્ર મળ્યો હોય એવું થાય છે. અમુક મત
કે સિદ્ધાંત જાણે આપણો પોતાનોજ હોય તેમ ઝટ લઈને ગળે ઉતરી જાય
છે. કેટલીક બાબતો જાણે આપણે પ્રથમ શીખી ગયા હોઈએ અને ફરીથી પાકી
કરતા હોઈએ તેમ સપાટાબધ શીખી જઈએ છીએ કેટલાક બાબતો તદ્દન કાચી
વયમા સંગીત, ચિત્ર અને શિલ્પ આદિ કળાઓમા આશ્ચર્યકારક પ્રવી-
ણતા બતાવે છે તેમના માબાપને તો એ કળાની ગદ્ય પણ નથી હોતી.
ગોખલે અને ટીળક, દાદાભાઈ અને મલખારી જેવા નરરતનો સામાન્ય
કુટુંબોમાંથી ઉત્પન્ન થયા તેમના કુટુંબીઓ અને તેમની પોતાની વચ્ચે આ-
સ્માનજમીન જેટલું અંતર હતું. પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મની બાબતમા
પૂરાવાતરીકે આવી જાતના અનેક પ્રમાણો આપી શકાય છે કેટલીક વાર
અમુક વ્યક્તિને જોતાની સાથેજ મનમા એવી પ્રતીતિ થાય છે કે આપણે
તેને અગાઉ મળ્યા હતા અને આપણા મનને ઘણાં સમજતીએ કે એ તો
આપણી જ્ઞાન્તિજ છે તોપણ તે પ્રતીતિ મનમાંથી ખસતીજ નથી

કેટલીક બાબતો આપણને ઝટ આવડી જાય છે અને કેટલીકને શીખતા

ખડુ મહેનત કરવી પડે છે. ફેટલાક વ્યવસાય તરફ આપણું સ્વાભાવિક વલણ થાય છે અને ગમે તેટલાં વિઘ્નો છતાં પણ આપણું ચિત્ત તો તે વ્યવસાય તરફ જ વળે છે. પુનર્જન્મને સિદ્ધ કરવા આવાં આવાં પ્રમાણો ઢગલાખંધ આપી શકાય, પણ એકલા પ્રમાણથી શું વળે ? અમુક પ્રશ્નને આપણે બુદ્ધિવડે સમજી લઈએ; પણ બુદ્ધિની સમજાવટથી કાંઈ આત્માની તરફ ધીપે ? આત્મા અમર છે એમ બુદ્ધિવડે સમજી લીધાથી શું હસતે-મોઢે અને શાંતચિત્તે મૃત્યુને શરણ થવાય છે ? સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ મળતાં સુધી જ્ઞાન કાચું અને નકાસુ છે. આત્માના ઉડાણમાંથી ઝરતો પ્રકાશ જ્યારે મન અને બુદ્ધિ ઉપર પડે, ત્યારે બધી શું ચલણો એની મેળે ઉકલી જાય અને સત્યનું દર્શન થઈ જાય. આત્મસાક્ષાત્કાર થતાં સુધી જીવને કાયમનો અસંતોષ, આતુરતા અને બેચેની થયાજ કરે છે; કારણ કે જેમ જેમ બુદ્ધિ અસ્ફુટિત થતી જાય છે, તેમ તેમ જીવનના અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે તે માગણી કરે છે, પણ તેના ઉત્તર આપવાની બુદ્ધિમાં તાકાત હોતી નથી. એ બુદ્ધિ ઉપર જ્યારે શુદ્ધ ચૈતન્યનો પ્રકાશ પડે છે, ત્યારેજ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર હસ્તામલકવત્ થઈ જાય છે અને આત્મા ચિરશાંતિ અનુભવે છે.

કોઈ પૂછશે કે:—“પુનર્જન્મ સત્ય છે ?” તેને અમારો ઉત્તર છે કે:—“તમારો અંતરાત્મા શું કહે છે ?” જ્યાં સુધી પુનર્જન્મ છેજ એવો ઉત્તર આત્માના ઉડાણમાંથી ન શું જો, અંતરની ઉંડી પ્રતીતિ ન થાય ત્યાં સુધી બુદ્ધિની દલીલ વૃથા છે. એ પ્રશ્નનો ઉકેલ જીવાત્માએ પોતેજ કરી લેવો જોઈશે. પુનર્જન્મ સત્ય છે એવો “અનુભવ” જ્યાં સુધી જીવ ન કરી શકે ત્યાં સુધી તેણે જીવનની અર્ધજ્ઞાનમય દશામાં ભટકવાનું અને વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઈને ફરીફરીને અવતરવાનું રહ્યું; પણ જે પળે જીવને સત્યનો અપરોક્ષ “અનુભવ” થયો તેજ પળે તેની અવસ્થામાં ભારે પરિવર્તન થવાનું તંને પૂર્વજન્મોનું સ્મરણ—કોઈવાર આખું તો કોઈવાર વધારે સુસ્પષ્ટ—રહેશે અને જન્મ ધારણ કરતી વેળા તે પોતાના સંજોગોની જ્ઞાનપૂર્વક પસંદગી કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરશે. જીવનની પ્રત્યેક શ્રેણીમાં ઓછાવધતા જ્ઞાનની ચડતી ઉતરતી દશાઓ હોય છે. વનસ્પતિ જ્ઞાનની મર્યાદાની નીચેની બ્રૂમિકામાં રહીને પોતાના જીવનનો વ્યાપાર ચલાવે છે, પશુઓમાં જ્ઞાનના કાંઈક આળાં ફિરણ ફૂટેલાં જોવામાં આવે છે અને મનુષ્યમાં જ્ઞાનનો એથી વધારે વિકાસ

થએલો હોય છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પણ પુનર્જન્મસંબધી અજ્ઞાનમાથી અર્ધજ્ઞાનમાં અને અર્ધજ્ઞાનમાથી પૂર્ણજ્ઞાનમા સંક્રાન્તિ કરે છે. દરેક જન્મે એના જ્ઞાનમા વૃદ્ધિ થતી જાય છે. એમ કરતા કરતા તે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જેથી એક દેહમા નિવાસદરમ્યાન, તેમજ આરામના કાળ તથા નવા જન્મ વખતે પોતાના આગલા તમામ જન્મોનું જ્ઞાન તેને થઇ શકે છે. આપણામા પણ હજી એવી વ્યક્તિઓ છે અને તેમની સંખ્યા આપણે ધારીએ તે કરતા વધારે છે, કે જેઓ પોતાના આગલા અવતારોનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન ધરાવે છે. એ જ્ઞાન તેમને છેક બાળપણથીજ હતું, પણ બાહ્યાવસ્થામા વિચાર કરવા જેટલી તેમના કુમળા મગજમા શક્તિ ન હોવાથી તેઓનો બાળપણનો સમય સ્વપ્નમય દશામા વ્યતીત થઇ ગયો. પણ ત્યારપછી વયની વૃદ્ધિની સાથે તેમનું જ્ઞાન સુસ્પષ્ટ થવા લાગ્યું. બાળકોને પૂર્વજન્મની ઝાંખી સ્મૃતિ હોય છે પણ માળાપોની ધાકને લીધે તેઓ પોતાના વિચાર જણાવી શકતા નથી અને પછી તે જૂના વિચાર વિસારે પણ પડે છે.

આ સત્ય જેમના અંતરમાં ઉતર્યું નથી, તેમને ફલીલના ભેરથી સમજાવ્યાથી કશો લાભ નથી અને જેમણે આ સત્યનો અનુભવ કર્યો છે, તેમને માટે ફલીલની કશી જરૂર છે પણ નહિ. એટલાજ માટે અમે પ્રમાણનો ઢગ ન કરતા માત્ર સત્ય હકીકતજ રજૂ કરી છે જેમના હાથમા આ પુસ્તક આવી પડે છે અને જેમનો આવા વિષય તરફ સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ હોય છે, તેઓ પૂર્વજન્મમા પ્રાપ્ત કરેલા સંસ્કારને લીધે આપોઆપજ મનમા સમજી જાય છે કે આમા કાઈક સત્ય તો હોવુ જ જોઈએ; તેને પૂર્ણપણે સમજવા જેટલા તેઓ આગળ ન વધ્યા હોય તોપણ તેઓ આ સિદ્ધાંતને તરતજ પચાવી જાય છે.

કેટલાક કહે છે કે અમારે તો ફરીથી જન્મ ધારણ નથી કરવો. આવા ઉદ્દગાર કહાડનારના કંપનનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે વર્તમાન સમયમા જે પ્રકારનું જીવન અમે ગાળીએ છીએ, તેવુંજ જીવન બીજાવાર ગાળવાની અમારી ઇચ્છા નથી આ સારીજ વાત છે એકજ પ્રકારના અનુભવ લીધા કરવાનું કોને ગમે ? પણ જો આ જીવનને લગતી એટલજ વસ્તુની તેમને તૃપ્તિ હોય, એક પણ અવસ્થા ભોગવવાની કે એક પણ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવાની તેમને કામના હોય, ત્યારે તો તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવા તેમણે બીજાવાર જન્મ આગ્યેજ રૂટકો પૂર્વજન્મમા જે જે તૃપ્તિઓ તૃપ્ત કરવાની બાકી રહી

ગઈ હતી, તે તૃણાઓના આકર્ષણથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસો કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓનો ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્ત અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણ કરવાની અનુકૂળતા હોય એવા સંજોગોમાંજ તેમણે જન્મ ધારણ કર્યો હોય છે.

જીવની ઉત્કાન્તિનો વિષય અભ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શોધખોળ કરવાનો અત્ર ઘણોજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમાંથી ઘણો પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતું હોવાથી વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા સાડે માત્ર તેની રૂપરેખાજ અકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહો આત્મિક ઉત્કાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરોડો યોજન દૂર હોવા છતાં એકજ મકાનના ખૂદા ખૂદા ચોરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહોની ઉપર થઈને જીવનસ્રોત વહન કરતો ચાલ્યો આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમાં સંક્રમણ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચોક્કસ સમય સુધી વાસો કરે છે તે દરમિયાન વિકસિત થઈને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છોડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમાં જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગોળકુડાળામાં નથી, પણ ગોળ દાદરની માફક ગોળાકૃતિમાં હોવાથી દરેક આંટો પૂરો થતા થોડુંક ઉંચે પણ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારો કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્કાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતો ગ્રહમાળામાંના કોઈ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તેટલા અનુભવો લઈને ત્યાં પૂરતો વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કોઈ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઈ જવામાં આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણ ઘણા જીવો હોય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઈને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉંચેનુંજ હોય છે. આ ગ્રહમાં આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવોની પાછળ

બીજા જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવું પણ બને છે કે આ ગ્રહમા વસનારા બીજા જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ ક્રમમા પાછળ પાછું હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામા આવે છે. અહીં વસનારા જીવોમાની કેટલીક જાતિઓ અહીંની જ બીજા કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે, છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામા આવી હશે એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમા સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ બીજા ગ્રહમા જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય. આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગયેલી કેટલીક જાતિઓ આજે બીજા ઉપરના ગ્રહોમા ચાલી ગઈ અને તેઓમાના કોઈ કોઈ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઇતિહાસ વાચતા સમજાય છે કે કેટલીક પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઈ તે કયા ગઈ હશે ? ઇતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી; પણ શુદ્ધવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયા થોડો લાંબો છે? x પાપાણુ-યુગમાથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાથી આગળ વધતા વધતા અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી અહીં લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશું એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય બીજા જાતિઓ કે જેમાના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે, તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતા ઉપરના ગ્રહમા જવાની તૈયારી કરીશું.

આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે ઇતિહાસમા જે જે જાતિઓના વૃત્તાત આપણે વાંચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાથી વિદાય થઈ ગઈ છે શુદ્ધવિદ્યાના અભ્યાસીઓનું ધ્યેય એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે પ્રાચીન નિસરવાસીઓ, જમ્બીઓ, વવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુન અવતરેલા છે, પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતાં પુનુ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે તેઓ તો નરેનર પૃથ્વીથી પ્રજા દૂર ચાલી ગઈ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતા વધારે ઉંચી સ્થિતિએ જીવતા શુદ્ધર છે વિશ્વ ઘણું વિશાળ છે તેની અદર પૃથ્વીના કરતા ઘણી નીચી

x જે જમાનામા પૃથ્વી પર જીવતા હતા તેને કહેવાય છે કે પ્રાચીન યુગ. ઉપર ૨૮૫

ગઈ હતી, તે તૃષ્ણાઓના આકર્ષણથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસો કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓના ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્ત અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણ કરવાની અનુકૂળતા હોય એવા સંજોગોમાંજ તેમણે જન્મ ધારણ કર્યો હોય છે.

જીવની ઉત્કાન્તિનો વિષય અધ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શોધખોળ કરવાનો અત્ર ઘણોજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમથી ઘણો પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતું હોવાથી વાચકની મિત્રાસા તૃપ્ત કરવા સાફ માત્ર તેની રૂપરેખાજ અકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહો આત્મિક ઉત્કાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરોડો યોજન દૂર હોવા છતાં એકજ મકાનના મૂઠા જૂઠા ઓરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહોની ઉપર થઈને જીવનસ્રોત વહુન કરતો ચાંદ્યો આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમાં સંક્રમણ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચોક્કસ સમય સુધી વાસો કરે છે તે દરમિયાન વિકસિત થઈને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છોડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમાં જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગોળકુંડાળામાં નથી, પણ ગોળ દાદરની માફક ગોળાકૃતિમાં હોવાથી દરેક આટો પૂરો થતા થોડુંક ઉંચે પણ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારો કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્કાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતો ગ્રહમાળામાના કોઈ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે. એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તેટલા અનુભવો લઈને ત્યાં પૂરતો વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કોઈ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઈ જવામાં આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણ ઘણા જીવો હોય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઈને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉચેતુંજ હોય છે. આ ગ્રહમાં આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવોની પાછળ

ખીન્ન જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવું પણ બને છે કે આ ગ્રહમા વસનારા ખીન્ન જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ ક્રમમા પાછળ પણ હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામા આવે છે. અહીં વસનારા જીવોમાની કેટલીક જાતિઓ અહીંની જ ખીજ કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે, છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામા આવી હશે. એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમા સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ ખીન્ન ગ્રહમાં જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય. આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગયેલી કેટલીએ જાતિઓ આજે ખીન્ન ઉપરના ગ્રહોમા ચાલી ગઈ અને તેઓમાના કોઈ કોઈ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઇતિહાસ વાંચતા સમજાય છે કે કેટલીએ પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઈ. તે કયા ગઈ હશે ? ઇતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી, પણ ગુપ્તવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયા થોડો લાંબો છે? x પાષાણ-યુગમાથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાથી આગળ વધતાં વધતા અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી અહીં લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશું એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય ખીજ જાતિઓ કે જેમાના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે, તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતા ઉપરના ગ્રહમા જવાની તૈયારી કરીશું.

આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે ઇતિહાસમાં જે જે જાતિઓના વૃત્તાંત આપણે વાંચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાથી વિદાય થઈ ગઈ છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનું કથન એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે પ્રાચીન મિસરવાસીઓ, ઋષીઓ, યવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુનઃ અવતરેલા છે, પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતાં પણ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે. તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે. તેઓ તો ખરેખર પૃથ્વીથી ઘણું દૂર ચાલી ગઈ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતા વધારે ઉચી સૃષ્ટિમા જીવન ગુજારે છે. વિશ્વ ઘણું વિશાળ છે. તેની અદર પૃથ્વીના કરતાં ઘણી નીચી

x જે જમાનામા પથ્થરનાજ વાસણ અને હાથિયાર વપરાતાં વિવેચનમાટે જીવો ઉપોદ્ધાત

અને ઘણી ઉંચી એવી ચડતીઉતરતી અનેક સૃષ્ટિઓ છે. આપણી ગ્રહમાળા જેવી બીજી કેટલીએ ગ્રહમાળાઓ છે અને એ બધામા થઇને નીચ ઉચ દરેક જીવને પસાર થવાનું છે.

આપણી જાતિ અત્યારે ઘણીજ અગત્યની ફેરફારીમાંથી પસાર થતી આવે છે. * આત્માનો પ્રકાશ અત્યારસુધી અસ્કુટિત દશામાં હોતો તે હવે પ્રસ્કુટિત થવા લાગ્યો છે. ઘણાંની અંદર તેની કિરણમાળા ચળકવા લાગી છે. આ સ્થિતિ કાળે કરીને સમગ્ર જાતિની થશે, ત્યારે આગળ વધવાની તૈયારી થવા લાગશે. આ ધીમી આત્મિક જાગૃતિને લીધે અત્યારે ઘણાંનાં હૃદયમા સારે મંથન અને વ્યથતા જોવામાં આવે છે. તેમનામાં સત્યને માટે પિપાસા જાગી છે અને તેનાવિના તેમને શાંતિ વળતી નથી. જૂના વિચારો અને માન્યતાઓની કટાઈ ગએલી સાંકળો તૂટવા લાગી છે. લોકો સત્યની પ્રાપ્તિને માટે આમતેમ દોડી રહ્યા છે. તેઓ નવા સિદ્ધાંતોને અથવા નવીન રૂપમાં દર્શાવાતા જૂના સિદ્ધાંતોને આતુરતાથી વધાવી લે છે. આખી પ્રજાને માટે આ મારે અણીનો સમય છે. કોઈ નવીન યુગની પ્રસૂતિનો કાળ સમીપ આવેલો છે અને માનવજાતિને થતી પીડા એ પ્રસૂતિની પીડા છે.

ઉદભાવનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે વર્તમાન માનવજાતિ જે પેટા-જાતિઓમા વિભક્ત થવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. જેમનામાં આત્મિક-જાગૃતિની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, તેમનું સંગઠન થઈને એક પેટાજાતિની રચના થશે. જેઓ હજી જરા પાછળ છે, તેમની જૂદી પેટાજાતિ બધાશે. જેઓ આગળ છે તેઓ પાછળ આવનારાઓની રાહ જોતા પિતૃલોકમાં આગમ લોગવશે; કારણ કે સમગ્ર જાતિના દરેક જીવ કાર્યકારણની સાક-પ્રવા સધાએલા છે અને લશ્કરની ટુકડીની માફક આખરનું પગલું તો નવાએ એકસાથેજ ભરવું પડે છે. આથી કરીને ધીમેથી પ્રગતિ કરનારાઓ માટે એજ જાતિના આગળ વધી ગએલા જીવો રાહ જોવા કરે છે. મૌના રહ્યાનુભા આપતું કહ્યાયું છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે એક એકની સાથે આત્મિક મધનથી બધાએલા છીએ આખી જાતિની ઉન્નતિ એકસાથેજ થવાની. જેઓ આગળ વધ્યા છે, તેમને પાછળ પડેલાઓની સાથે ફરી ફરી નજમ લેવાની ફરજ પાડવામા આવતી નથી. પાછળ રહી ગએલા જીવો

* આ જીવન રૂગની પ્રજાને માટે માત્ર દગ મળતખડન ત્રાય પડેજ નહિ. નુબો
કે ૨૨૮.

આવી પહોંચે ત્યાં સુધી તેઓ પિતૃલોકમાં આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. તેમાંથી કેટલાક વધારે સફળતા આત્માઓ પોતાના ઉંચા પ્રકારના આરામ અને આનંદનો ત્યાગ કરીને કા તો “ શુભ મદદગાર ” રૂપે અથવા ઇચ્છાપૂર્વક જન્મ ધારણ કરીને પોતાના અર્ધવિકસિત બધુઓને મદદ કરવા નીચે ઉતરી આવે છે. જગતમાં વારંવાર પ્રગટી નીકળતા મહાપુરુષો તે બીજા કોઈ જ નહિ, પણ સ્વર્ગના સુખનો ત્યાગ કરીને આ દુનિયાની વિટંબણાઓને બાણીબૂણને પરમાર્થને ખાતર પોતાને માથે ખેંચી લેનાર પરોપકારી જીવો છે. આપણને સ્વર્ગના સુખનો પૂરો ખ્યાલ નથી તેથી કરીને તેમણે કરેલા ત્યાગનું મહત્ત્વ આપણે આકી શકતા નથી, પણ એમજ સમજી લો કે જાણે ન્યૂઝીલેન્ડ અથવા આસ્ટ્રેલિયાના મનુષ્યમણ્ડલ જંગલીઓને ઉપદેશ આપવા કવિવર ટાગોર જેવો કોઈ આત્મા ગયો હોય !

પણ ત્યારે આપણે બધા ઘસડાઈએ છીએ કેની તરફ ? આ જીવન-સ્રોતનો અ ત કયા ? નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી ઉચામાં ઉચી શ્રેણી તરફ જીવમાત્ર પ્રવાસ કરી રહ્યા છે. આગળ ને આગળ, ઉંચે, ઉંચે—કયા ? મનુષ્યની પરિમિત બુદ્ધિ અનતતાને ઝીલવા અસમર્થ છે નીચ ઉંચ જીવો એ નાનીમોટી ગોળાકૃતિઓ છે, પણ એ સર્વના મધ્યભિન્દુમાં કોણ દેખાય છે ? બ્રહ્મ—નિર્વિશેષ બ્રહ્મ. એ આપણુ લક્ષ્ય છે અને તે તરફ આપણુ ગતિ કરી રહ્યા છીએ.

અધ્યાય ૯ મો—કાર્યકારણની સાંકળ

જ્ઞાન અને અનુભવની પ્રાપ્તિ એ જીવનનો ઉદ્દેશ છે. જેવું આપણે વાવીએ છીએ તેવું જ લણીએ છીએ, તે કાર્યકારણના શિવ્યાપક નિયમને લીધેજ થાય છે. આપણી ભૂલોને માટે આપણે ખમીએ છીએ, તે ભૂલોની શિક્ષાતરીકે નહિ પણ ભૂલોના પરિણામરૂપે અમુક પ્રકારની વ્યથા સહન કરવીજ પડે છે. ધર્મોપદેશકો કહે છે કે આપણા પાપને માટે આપણને શિક્ષા થાય છે; પણ ખરું જોતા પાપને માટે નહિ પરંતુ આપણા પાપજ આપણને શિક્ષા કરે છે. બાળક ગરમ સઘડી ઉપર હાથ મૂકે એટલે તેમ કરવાથી તે દાઝે છે; ગરમ વસ્તુને હાથ લગાડવાના અપરાધમાટે કોઈ અદૃશ્ય દેવતા તેને દઝાડ-

વા આવતો નથી. આપણાં પાપનું પણ તેમજ સમજવું. અજ્ઞાન અથવા મિથ્યાજ્ઞાન એજ પાપનું કારણ છે. અધ્યાત્મવિદ્યામાં જેઓ આગળ વધ્યા છે તેમને અમુક કાર્ય અથવા તેના વિચારમાં કેવી મૂર્ખતા અને અવિવેક રહેલાં છે, તે એવું સચોટ રીતે સમજાઈ ગયું હોય છે કે તેવાં કાર્ય અગર વિચાર કરવાનું તેમને માટે અસંભવિતજ હોય છે. અમુક કાર્ય ન કરવું એવી ઇશ્વરની આપખુદી આજ્ઞા છે અને તેથી તે આજ્ઞાનો ભંગ કરનારને યમદંડ અથવા નરકયાતના સહન કરવાં પડે છે, એવો ભય તો તેમને હોતોજ નથી. તેમની સંસ્કારી બુદ્ધિ તો એટલે સુધી જોઈ શકે છે કે દૈવીસત્તા પ્રાણી-માત્રપ્રતિ ક્રોધરહિત હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ સૌના તરફ તેનો અસામાન્ય પ્રેમ હોય છે અને નિયત નિયમોની મર્યાદામાં રહીને તે જીવમાત્રને મદદ કરવા હમેશાં તૈયાર અને ઉત્સુક હોય છે. ત્યારે એવું કયું બળ છે કે જે તેમને પાપમાં પગ મૂકતાં અટકાવે છે ? એ બળ તેમના જ્ઞાનમાંજ રહેલું છે. તેમને પાપાચરણમાં રહેલી મૂર્ખતા સમજાઈ ગઈ હોય છે અને તેથી તેઓ પાપ કરતાં અટકે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમને તેવું કામ કરવાની ઇચ્છા પણ નથી હોતી. બાળક અને બળતી સગડીનું દૃષ્ટાંત અહીં ખરોખર લાગુ પડે છે. બાળકને નવી વસ્તુને હાથમાં લઈ જોવાની સ્વાભાવિકરીતે ઇચ્છા હોય છે. મા તેને વારણે, શિક્ષા કરવાની ધમકી આપશે તોપણ લાગ મળશે ત્યારે તો તે વસ્તુને હાથમાં પકડીને જોયા વગર તેનાથી નહિજ રહેવાય; પણ એક વાર બળતી સગડી ઉપર હાથ મૂકીને અગ્નિની દાહકશક્તિનો જાતિઅનુભવ લીધા પછી તે કોઈ દિવસ પણ ગરમ ચીજને હાથ નહિ લગાડે. એમા માઆપ શું કરી શકે ? તેઓ બહુ તો પોતાના બાળકને તેની મૂર્ખતા અથવા અજ્ઞાનને માટે શોષવું ન પડે એવું ઇચ્છે, પણ બાળકસ્વભાવજ તેને નવા નવા અનુભવો ગ્રહણ કરવા તરફ પ્રેરી રહ્યો હોય તેને કોણ અટકાવી શકે ? માઆપ બિચારા કયાં કયાં સાચવે ? ઉલટું જે છોકરાને તેમના માઆપ બહુ જાળવ્યા કરે છે અને સ્વ તંત્રતા આપતા નથી, તેઓ મોટપણે છેકજ સ્વચ્છંદી બની જાય છે અને જાતિઅનુભવ લઈને ડાહ્યાં થાય છે. માઆપે તો એટલુંજ કરવાનું કે બાળક તેમની નજરહેડળ બંધનવિના પોતાના નાનકડા જીવનને વિકસાવે; અને માઆપના ચડીઆતા જ્ઞાનનો બને તેટલો લાભ મેળવે. કુદરત તેમને શુભ માર્ગેજ પ્રેરે છે એવી શ્રદ્ધા રાખીને તેમને હૃદયપરાતના જતનથી ગુળાવી ન તાખે. એજ પ્રમાણે જીવ અનેક જન્મમાં જીવનની વિવિધ પરિસ્થિ-

તિઓના અનુભવ લઈ નવા પાઠ શીખી પોતાના જ્ઞાનમા વૃદ્ધિ કરતો રહે છે અમુક કાર્ય કરવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે, અમુક રીતે જીવન ગુજારવામા કેવી મૂર્ખતા રહેલી છે, તે પ્રત્યેક જીવને વહેલું મોડું સમજાય છે અને દાંહેલા બાળકની માફક ભવિષ્યમા તેવા કર્મોથી દૂર રહેવાનો પાઠ તે શીખે છે. અમુક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિકરીતે આપણું મન લલચાતું નથી તેનું શું કારણ? કેમકે આપણા પૂર્વના કોઈક જન્મમાં તે કાર્ય અહિતકર છે એવું આપણને સમજાઈ ગયું હશે અને તેથી શીખેલા પાઠ ફરીથી શીખવાની આપણને જરૂર પડતી નથી એની એજ વસ્તુ તરફ ખીજાં કેટલાંએક માણસોનું મન બળપૂર્વક ઘસડાય છે. તેઓ મોહને વશ થાય છે અને પરિણામે દુઃખ સહન કરે છે. જો જીવનો ઉન્નતિક્રમ માત્ર એકજ જીંદગીમા પૂરો થતો હોય તો આ બધા દુઃખો અને વીતકોનું કળ શું? પણ વર્તમાન સમયનાં વીતકોની અસર આપણા મન ઉપર કાયમની રહી જાય છે અને તેનો લાભ આપણને ભવિષ્યમા પ્રાપ્ત થાય છે આપણે બનતાસુધી એકની એક જાતની ભૂલ ખીજી વાર કરતા નથી આપણી આસપાસના મનુષ્યોનાં ચારિત્ર્ય તપાસતા આપણને માલૂમ પડશે કે અમુક કાન ખોટું છે એ આપણને ચોખ્ખું સમજાય છે અને છતાં ખીજાઓને તેમ લાગતું નથી. આથી ઘણાને આશ્ચર્ય પેદા થાય છે; પણ નવાઈ જેવું કશું છેજ નહિ. આપણે ભૂતકાળમા જે પાઠ શીખી ચુક્યા છીએ, તેજ પાઠ પેલા જીવો હમણાજ શીખતા હોય છે અને તેથી કરીને જે મોહ તેમનાં ચિત્તને વશીભૂત કરે છે, તે આપણા ચિત્તને કરી અસર નથી કરતો. તેઓ પણ એક વાર આપણી વર્તમાન સ્થિતિએ આવશે ત્યારે તેમને પણ આપણી પેઠે તે વસ્તુઓપ્રતિ આસક્તિ નહિજ થાય.

પાછલા અનુભવોના એકત્ર સંસ્કારવડે આપણું અત્યારનું ચારિત્ર્ય ઘડાયું છે, એ સમજતા કેટલાકને અઘરું લાગે છે; પણ વર્તમાન જીવનનું જ ઉદાહરણ લો. તમે કદાચ આ જીંદગીમા હીણપતભરેલી ભૂલો કરી હશે; તમારે હાથે નહિ કરવાના કામ થઈ ગયા હશે, તમને તેને માટે ગ્લાનિ થતી હશે અને તે બનાવો તમારા સ્મરણપટ ઉપરથી ભૂસાઈ જાય એમ તમે ઇચ્છતા હશો, પણ એ વિષે જો તમે જરાક ઉઠા વિચાર કર્યો હોત તો તમને સમજાયું હોત કે એમ થવું અશક્ય છે. ભૂતકાળનું સ્મરણ ભૂંસી નાખવું હોય તો તમારે ભૂતકાળના બનાવોમાથી મેળવેલા જ્ઞાન અને અનુભવ પણ સાથે ગુમાવવા પડે, કારણ કે જે જ્ઞાન તમે હાલ ધરાવો છો, તે એ બનાવો

માંથી તારવી કાઢેલા પાઠનું પરિણામ છે. હવે જોડો, તમારે એ અમૂલ્ય જ્ઞાન શુભાવું છે અને એ બનાવો બન્યા તે અગાઉ તમે જેવા અજ્ઞાન અને બીનઅનુભવી હતા તેવા બનવું છે ? તમે નાજ કહેશો; કારણ કે જો તમે પૂર્વાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો તો જે ભૂલો તમે એકવાર અનુભવના અભાવને લીધે કરી નાખી હતી, તેની તેજ ભૂલો તમારાથી ક્યાં વગર રહેવાય નહિ. આટલા-જ માટે પાછલા અનુભવોમાંથી મળેલા ડહાપણને શુભાવવા કેઈ પણ માણસ રાજી નજ હોય. કેટલાક બનાવોનું સ્મરણ ઘણું દુઃખકર છે, તેથી તે સ્મરણનો લોપ થાય એમ ઈચ્છતી વખતે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે એ બનાવોના પરિણામની છાપ આપણા સ્વભાવની અંદર ઉડી ઉતરી ગઈ છે; આપણા મનનો એક અંશ તેમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે; તેથી કરીને તેનું સ્મરણ જતાની સાથે તે આપણા અસ્તિત્વનો એક અંશ પણ જાયજ. એ રીતે એક પછી એક જુના અનુભવોના સંસ્કાર જે ભૂંસાઈ શકે તો આપણા અહીં ના ખાલી ખોખાસિવાય બીજું કશું રહેવા પામે નહિ.

તમે કદાચ પૂછશો કે ભૂતકાળની જીંદગીઓના અનુભવો આપણને યાદ તો છે નહિ તો તેથી આપણને લાભ થાય છે એમ કેવી રીતે માની શકાય ? વસ્તુવિકરીતે એ અનુભવો નકામા ગયાજ નથી. તેમની વિગતો આપણે મૂત્રી ગળા હાઈશું, પરંતુ તેમની અસર આપણા ચારિત્ર્યની અંદર વણાઈ ગઈ છે, તેથી કરીને એ અનુભવો કદિ નકામા કહેવાયજ નહિ. આપણું ચારિત્ર્ય એકલા વર્તમાન જીવનના અનુભવોથી નહિ પણ ભૂતકાળની તમામ જીંદગીઓના અનુભવોથી ઘડાય છે. વિગતો ભલે ભૂલાઈ જવાય પણ સ્વ નાવર પડેલી અસર ચિરકાળપર્યંત રહે છે. આપણને અમુક કાર્યપ્રત્યે વસ્તુવિકરીતે પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર હોય છે, અમુક કૃત્યની સાર-સારના આપણને અતઃપ્રેરણાથીજ સમન્વય જાય છે, આપણને અમુક વસ્તુ પર પ્રીતિ હોય છે અને અમુક વસ્તુનો અણગમો હોય છે, તે સર્વનું કારણ પાછલા અનુભવોના સંસ્કારજ છે. કશું નકામું તો જતુંજ નથી. ગતકાળના અનુભવો આપણા વર્તમાન સમયના કડયાણનાં બીજ છે, અને વીતેલા વસ્તુઓનાં જીવિગમી નીકા ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે આપણે અમુક પાડ પડેલે પ્રયત્ને રાંધી શકતા નથી, તેથી કરીને આપણને તે પાડ ફરી ફરીને શીખવો પડે છે, છતાં પણ ફરેલો પ્રયત્ન સ્વર્થ જતો નથી. ગત કાળમાં જે કામ વર્તુ

કંઈ લાગતું તે આ જીવનમાં સહેજું થઈ જાય છે. આના સબંધમાં એક નાનકડી સાદી વાર્તા બહુ બધેસતી છે:--

“એક નાનો છોકરો નિશાળે ગયો. તે બહુજ નાનો હતો માના ખોળામાં પડેલા સરકારસિવાય બીજું કશું તેની પાસે ન હતું. તેનો ગુરુ, જેને તે પરમેશ્વર સમજતો, તેણે તેને પોતાની શાળામાં સૌથી કનિષ્ઠ વર્ગમાં બેસાડ્યો અને કહ્યું, ‘જો, તારે હિંસા ન કરવી, કોઈપણ જીવતા પ્રાણીને પીડા ન કરવી અને ચોરી ન કરવી.’ હવે પેલે છોકરે હિંસા તો ન કરી, પણ ચોરી કરી અને બીજા પ્રતિ કૂરતા દાખવી શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે તે મોટો ભાયડો બન્યો હતો અને તેને માથે પળીઆ પણ આવ્યા હતા. ગુરુએ કહ્યું, ‘તું અહિંસાનો પાઠ તો કાઠક શીખ્યો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.’ તે પાછો બીજે દહાડે નાનો થઈને આવ્યો. આ વખતે તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો અને પાછો પાઠ આપ્યો:--‘તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ચોરી ન કરવી અને ઠગાઈ ન કરવી.’ તેણે ચોરી તો ન કરી પણ બીજાને દુઃખ દીધું અને ઠગાઈ પણ કરી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે પાછો તે ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆ પણ આવ્યાં હતા. ગુરુએ કહ્યું:--‘ચોરી ન કરવી એ પાઠ તો તને આવડ્યો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે; કાલે પાછો આવજે.’ વળી પાછો તે નાનો છોકરો થઈને નિશાળે આવ્યો. આ વખતે વળી તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો. ગુરુએ પાઠ આપતાં કહ્યું:--‘તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ઠગાઈ ન કરવી અને દોભ ન કરવો.’ સાંજ પડી ત્યારે તે પાછો ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆ આવ્યા હતાં ગુરુએ કહ્યું:--‘ઠીક, તેં આ વખતે કોઈને દુઃખ નથી દીધું પણ બીજા પાઠ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજે.’

આ પ્રમાણે જીવમાત્ર જન્મે જન્મે નવા નવા પાઠ શીખીને આગળ વધે છે જીવસાત્રની એકતા સમજવી અને અનુભવવી એ મોટામાં મોટો પાઠ સૌએ શીખવાનો છે એમા બીજા બધા પાઠનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રભુને માટે ગ્રેમ પ્રગટે અને સૌ આત્મવત્ છે, એમ સમજાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના મહામંદિરમાં જવાની યોગ્યતા મેળવવા સાડ જીવને વધારે પાઠ શીખવાના અવશિષ્ટ નથી રહેતા. જીવમાત્રની એકતામાં ઉંચામાં ઉંચા અવહાર અને નીતિના નિયમો આવી જાય છે. આપણે સૌ એકજ પિતાના સંતાન છીએ, એ સત્ય જે માત્ર મોઢેથી બોલાતું હતું તે હવે અનુભવસિદ્ધ

મુક્ત થવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે, તે જન્મ ધારણ કરતા જીવના સંજોગો અને પરિસ્થિતિની પસંદગીની બાબતમાં પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. ઘણીવાર આ બેઉ બળ પરસ્પર વિરુદ્ધ દિશામાં જોર કરતા હોય છે, પણ તેમના છેવટના પરિણામના ઉપર નવો જન્મ લેતી વખતે જીવના સંજોગો, તેનાં સુખદુઃખ, જયપરાજય, લાલહાનિ-એ સૌના નિર્ણયનો આધાર રહે છે. ગત જન્મમાં સેવેલી વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ અને આદતોનું બળ તે તે વાસનાઓ ઇત્યાદિની તૃપ્તિ થાય એવા સંજોગોમાં જન્મ ધારણ કરવા જીવને બળપૂર્વક પ્રેરે છે. જીવ પોતે તેની જૂની ભૂખને તૃપ્ત કરવાના સંજોગ શોધે છે અને ગત કાળમાં જે દિશા તરફ તેનો જીવન-પ્રવાહ વહ્યો હતો, લગભગ તેજ દિશા તરફ તેનું વલણ હોય છે. તે પોતાના વ્યક્તિત્વને વધારે પૂર્ણપણે પ્રકટ કરવાના સંજોગો પ્રાપ્ત કરવા આતુર હોય છે; પણ પેલો ભગવદ્ શ તેને ગમે તેમ અથડાવા દે તેમ નથી. જીવ જે જે સંજોગો ઇચ્છે છે, તે ઉપરાંત તેનામાં અત્યારસુધી અસ્કુટ દશામાં રહેલી શક્તિઓના વિકાસમાં ઈચ્છા પણ કેટલાક સંજોગોની જરૂર છે, તેથી કરીને નવો જન્મ ધારણ કરતા જીવને તેણે પસંદ કરેલી દિશામાંથી જરાક જૂની દિશા તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક ઉદાહરણવડે આ નિયમનું સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજાશે. ધારો કે એક માણસને ધનની પ્રબળ ઇચ્છા છે. આ ઇચ્છાના બળને વશ થઈને કા તો તે ધનવાન કુટુંબમાં જન્મ ધારણ કરવાનું પસંદ કરશે અથવા તો ધનની પ્રાપ્તિ કરી શકાય એવી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓસહિત અવતરવાનો સંકલ્પ કરતો હશે; પણ ધનની પ્રાપ્તિ અને સ્થૂળ ઉપલોગ એ કાંઈ જીવનું લક્ષ્ય નથી ભગવદ્ શ સારી રીતે જાણે છે કે આ જીવે હજીસુધી પ્રેમ અને દયાનો વિકાસ કર્યો નથી. આ બે ગુણોવગર તે કદિ પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકવાનો નથી, તેથી તે જીવને તેણે પસંદ કરેલા માર્ગમાંથી જરાક દૂર ખસેડીને તેને એવા સંજોગોમાં જન્મ લેવા દે છે કે તેને ઇચ્છિત ધનપ્રાપ્તિ થાય છતાં પ્રતિકૂળ સંજોગોના ઝપાટાને લીધે કા તો તે ધન શુભાવી બેસે અથવા તો તેની પાસે ધનના ઢગલા હોવાને લીધેજ તેને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ કદાપિ ન થાય. આ રીતે નિરાશા અને અશાંતિના ઔષધવડે જીવને તેના ધનલોભના મહાવ્યાધિમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે છે અને દુઃખનો અનુભવ કરીને તે પોતાના બંધુઓ તરફ વધારે અનુકંપા ધરાવતો થાય છે. આ નિયમનાં ઉદાહરણો અમેરિકા જેવા ધનાઢ્ય દેશમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં

આવે છે. ધનની યથેચ્છ પ્રાપ્તિ કરવાના અત્યંત અનુકૂળ સંજોગોમાં કેટલાક જીવો જન્મે છે. એ હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે જે જે શુભ અને શક્તિઓ જોઈએ તે સર્વની બક્ષિસ તેમને થએલી હોય છે અને વળી એ શક્તિઓને વ્યક્ત કરવાને જે જે સંજોગો જોઈએ તે સર્વ તેમને પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. તેઓ તેમની મનકામના પૂર્ણ કરે છે. અભૂતપૂર્વ ધનરાશિનો તેઓ સંચય કરે છે; પણ એ સઘળું છતાં—તેઓ બધા દુઃખી, વ્યથ ચિત્તવાળા અને અસતુષ્ટ હોય છે. તેમની હોલત તેમને ગળે વળગેલા ક્લાસા જેવી લાગે છે અને તેને જાળવી રાખવાની અને તેની વ્યવસ્થા કરવાની ચિંતામાં તેમના લોહીનું પાણી થઈ જાય છે. તેઓ હવે અનુભવથી સમજવા માંડે છે કે તેમણે ધન તો મેળવ્યું ખરું પણ એ ધનની સાથે સુખ અને શાંતિ નથી આવ્યા; ઉલટું એવું બન્યું છે કે ધનવાન થવાથી તેઓ પોતાના જાતિભાઈઓથી અલગ બની ગયા છે અને સામાન્ય સ્થિતિવાળો માણસ જે સુખનો ઉપભોગ કરે છે, તેનાથી તેઓ વચિત રહ્યા છે. મનની વ્યથાહલતમાં તેઓ બિચારા મનને હમેશા ઉશ્કેરાએલું રાખવાના પ્રસંગો શોધતા કરે છે કે જેથી કરીને મન નવરૂં ન પડે અને પોતાની દુઃખી હાલત ઉપર વિચાર કરવાની તેને તક જ ન મળે. નાટકો, નૃત્યશાળાઓ, ઘોડાની સરતો એ બધી મનને રોકી રાખવાની સામગ્રીઓ છે; પણ તે છતાં જે જીવ પરમશાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ ઉત્પન્ન થયો છે, તે આવી વચલી દશામાં ઠરીને બેસીજ કેમ રહે ? ધીમે ધીમે તેમને પોતાના જાતિભાઈઓપ્રત્યેના કર્તવ્યનું આંખુ આંખું ભાન થવા માંડે છે આ શું થાય છે અને તેમને કોણ પ્રેરણા કરે છે તેનું પૂરું જ્ઞાન ન હોવા છતાં તેઓ અંતરની પ્રેરણાને વશ થઈને પાઠશાળાઓ, દવાખાના, પુસ્તકશાળાઓ, પ્રયોગશાળાઓ વગેરે લોકોપયોગી ખાતાંઓમાં લાજોકરોડો રૂપીઆનું દાન કરી ટાઈક શાંતિ મેળવે છે. એમ કરતા કરતાં તેમના જીવનની અવધિ પૂરી થતા પહેલાં તેમને પોતાના અંતરના ઉડાણમાં સમજાવા માંડે છે કે કરોડપતિ થયા તોપણ સાચા સુખનો સ્વાદ તેમને નથી મળ્યો. મૃત્યુ પછી આરામના કાળમાં તેઓ પોતાના ગતજીવનની સમીક્ષા કરવા માંડે છે અને પોતાની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભાવનાઓમાં નવા અનુભવથી મળેલાં હડાપણ પ્રમાણે ચટતો ફેરફાર કરી લે છે, જેથી કરીને જ્યારે તેઓ ફરીથી જન્મ લેવાને તૈયાર થાય છે, ત્યારે મન સાથે એવો નિશ્ચય કરીને અવતરે છે, કે પોતાની જરૂરીઆત ઉપરાંત આતશય વધારે ધનનો સંચય કરવામાં શક્તિ

ઓનો વ્યય ન કરવો. ગતજન્મમા પ્રાપ્ત થએલા કડવા અનુભવે તેમને એક મહત્વનો પાઠ શીખવ્યો. હોય છે કે સુખશાંતિ ધનમા તો નથીજ. એટલે હવે તેઓ સુખશાંતિની શોધમાં ધનને મૂકીને અન્ય પદાર્થ તરફ વળે છે. આ રીતે તેમને જગતના પ્રત્યેક પદાર્થની અસારતા સ્વાનુભવથી સમજાય છે. આત્મા કે જે ભગવાનનો અશ છે, તેણે આ રીતે પોતાનું ખેંચાણ ન કર્યું હોત તો તે માણસની શી દશા હોત ? તે પોતાની વાસનાના જોરથી કરોડપતિ તો બન્યોજ હોત; પણ જીવંતની એક સાકડી બાબુજ તે જોવા પામત. તેની ધનની તૃષ્ણાનો ક્ષય થાત નહિ અને તેથી તે જન્મે જન્મે પોતાના ધન-લોભને વધારતોજ જાત અને એમ કરતા કરતાં તે સ્વાર્થી, નીચ, કુટિલ અને પાપાણુ જેવા હૈયાનો દૈત્યજ બની જાત, પણ અંતર્યામી નારાયણ, જે જીવ-માત્રને કલ્યાણની દિશામાજ પ્રેરે છે, તેમણે તેને એવા સંજોગોમા મૂકી દીધો કે તેને કડવા અનુભવો તો થયા, પરંતુ તેની ધનની તૃષ્ણા ક્ષીણ થઈ ગઈ. રજસનું એક પડ ખરી જતાં આત્માનો પ્રકાશ તેની બુદ્ધિના ઉપર વિશેષ પ્ર-માણમા પડતો થયો અને તેની મદદથી તે સત્યની વધારે નજીક પ્રેરાયો. કેટલીક વાર જીવની અદમ્ય વાસનાઓનું બળ એટલું બધું હોય છે કે અતરાત્માનું તેથી વિપરીત દશામાં ખેંચાણ હોવા છતાં તે પોતાનીજ પસંદ કરેલી પરિસ્થિતિ-મા જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે; પણ એમ છતાંજે અંતરાત્મા તો છોડે એવો નથી. જીવ નવા જન્મમાં તેની નિરંકુશ વાસનાઓને પરિણામે આપત્તિ તરફ ઘસડાઈ જાય છે. દુઃખ, નિષ્ફળતા, નિરાશા, મદવાડ વગેરેના અપાટા ખમી ખમી તેનું કંઠણ હૈયું પોચું થાય છે અને એવી હાલતમાં તે પોતાનાજ જેવા દુઃખી બંધુઓ સાથે સહાનુભૂતિ રાખવા પ્રેરાય છે. આ રીતે પણ તેના હૃદયમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. કોઈકોઈ વાર મનુષ્યના ઉપર અણુધારીવિપત્તિનું વાદળ તૂટી પડે છે, તેનું કારણ આજ છે. તેનામાં રહેલો પ્રભુનો અશ તેના ક-લ્યાણને માટે તેને સાફ એવા આકરા સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે આ બધું શિક્ષા કરવાના હેતુથી નહિ પણ જીવના તરફ અત્યંત કરુણાને લઈ તેના ખરા હિત માટે પ્રભુ તેને કડવા ઓસડીઆના ઘૂટડા પાય છે અને આકરી પરહેજ પળાવે છે. તેને દુઃખ તો ઘણું સહન કરવું પડે છે, પણ એ દુઃખને આપનાર પ્રભુ તેના તરફ લેશમાત્ર પણ ક્રોધ કે વૈરનો ભાવ રાખતાજ નથી, પરંતુ એક અજ્ઞાન બાળક બળતા દીવાના પ્રકાશથી મોહ પામીને તેને પકડવા જતું હોય અને તેની મા તેને વારી રાખે અને બાળક રડે, ખેંચતાણુ કરે, પછાડા નાખે તો-

પણ મા તેને દીવા ઉપર આંગળી નહિજ મૂકવા દે; તે પ્રમાણે કરુણાનિધાન પ્રભુ જીવને મૃત્યુમાંથી પરમ જીવન તરફ દોરવા પ્રયત્ન કરે છે અને જીવ જે કાંઈ કષ્ટ ભોગવે છે, તે પ્રભુની પ્રેરેલી દિશાની વિરુદ્ધ જોયતાણુ કર્યાથીજ ભોગવે છે.

જેના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થયો છે, તે જ્ઞાનવાન પુરુષ તો ખરી વસ્તુસ્થિતિ જોઈ લે છે અને તેથી પ્રભુની સામે જોયતાણુ અને ધમપછાડા ન કરતાં તે દયાળુ જ્યાં દોરી જાય અને જેવી સ્થિતિમાં રાખે તેવી સ્થિતિમાં શાંતિથી જાય છે અને રહે છે. આથી કરીને તેને પેલા અજ્ઞાની જીવને મુકાબલે બહુજ અલ્પ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, પણ બિચારા અજ્ઞાની જીવો ખરી હકીકતથી અજ્ઞાત હોય છે, તેથી કરીને જે દયાળુ હાથ તેમને સુખશાંતિ તરફ પ્રેરી રહ્યો છે, તેની સામે ફેાકટ જોયતાણુ અને ધમપછાડા કરીને પોતાને હાથેજ વધારે સંતાપ સહન કરે છે. આપણુ ધારેલું કાર્ય ન થાય, આપણને નિષ્ફળતા મળે અથવા આપણી તૃષ્ણાને તૃપ્ત કરવાનાં સાધન પ્રાપ્ત ન થાય તો આપણે ખીજવાઇ જઈએ છીએ, અધીરા બની જઈએ છીએ; પણ જો આપણે એકવાર એટલુંજ જાણી લઈએ કે આ બધું યંત્ર ફેરવનાર અંતર્યામી પ્રભુ છે અથવા આપણો પોતાનોજ આત્મા છે તો બધી વસ્તુસ્થિતિ ફરી જાય અને જે કષ્ટદાયક લાગે છે તે દિલાસાજનક થઈ પડે. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે આપણે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમા હોઈએ તોપણ તે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિને માટે ઘણાજ જરૂરના, ઉપકારક અને પરિણામે કલ્યાણકારકજ હોવા જોઈએ. આપણામાં કેટલીક અપૂર્ણતા હશે, કચાશ હશે, વધારે પડતા દોષો હશે તેમને સુધારવા માટે પ્રભુ આપણને આ ચોકઠામાં મૂકીને સરખા કરતો હશે. આપણે એક દિશા તરફ બહુ આગળ વધ્યા હોઈશું તો તે દયાળુ પિતા જરાક દોરી જોયીને આપણી ગતિને અંકુશમાં રાખતો હશે. જીવનના બધા નાનામોટા પ્રસંગો સહેતુકજ હોય છે. વળી આપણે આ જગતમા એકલા નથી. સૌનાં સુખદુઃખની સાથે કર્મના નિયમોમુજબ આપણાં સુખદુઃખ જોડાએલાં છે. આપણા કેટલાંક કર્મો તેમને માટેનાં હોય છે અને તેમનાં આપણે માટે હોય છે. એ કર્મો અત્યારે આપણી સંકુચિત દૃષ્ટિએ ગમે તેવા દેખાય તોપણ પરિણામે તો તેથી આપણું અને તેમનું કલ્યાણજ થવું જોઈએ.

આપણે શાંતિથી આપણા અત્યારસુધીના જીવનવિષે વિચાર કરીશું

તો આપણને પ્રતીત થશે કે અમુક બનાવોની પાછળ બીજા કેટલાક બનાવો ઘસડાઈ આવ્યા હશે અથવા તો નજીવા પ્રસંગોમાંથી મોટાં પરિણામ જન્મ્યા હશે—તે એટલે સુધી કે કોઈ કોઈવાર તો આપણા જીવનની દિશામાંજ પરિવર્તન થઈ ગયું હશે. આપણા જીવનના સૌથી મહત્વના પ્રસંગોનાં મૂળ કોઈવાર છેક નજીવા કારણમા છુપાએલા જોવામાં આવશે. આજે એ બનાવોને વર્ષો પછી જ્યારે આપણે તટસ્થપણે, સમ્યક્દષ્ટિથી અવલોકી શકીએ છીએ, ત્યારે જે પ્રસંગ આપણને એકવાર દુઃખદ નિવડ્યો હતો, તેમાંથી આજે આપણને કેટલુંય બળ પ્રાપ્ત થયેલું જણાઈ રહે છે, અથવા તો તેના વડેજ વધારે વિશાળ જીવનના દરવાજા આપણા માટે ઉઘડેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે અમુક પ્રસંગ જે તે વખતે આપણને પ્રભુની નિઃપ્રયોજન કૂરતા-સૂચક દેખાતો, તેજ પ્રસંગ આપણે માટે ખરેખરો જરૂરી અને સમયાનુકૂળ હતો, એમ અત્યારે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. ચાલુ પ્રસંગોનું પણ આવું સમ્યક્ અવલોકન કરવું એ જરા અઘરું છે, પણ તે પછી કેટલોક કાળ વીતી જાય અને હુ.ખનું વાવાઝોડું શમી જાય, ત્યાર પછી શાતવૃત્તિથી તેવિષે પુનઃ વિચાર કરી જોતાં તેનું રહસ્ય આપણી નિરપેક્ષ દષ્ટિ આગળ ઉઘાડું થઈ જાય છે. ભૂતકાળના પ્રસંગોનું આવી રીતે અવલોકન કર્યાથી આપણામા એક પ્રકારની ઉડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થશે અને તેથી કરીને વર્તમાન જીવનના દુઃખદ પ્રસંગોની કટુતા અને તીક્ષ્ણતા ઓછા થઈ જશે તથા આપણા ઉપર જે કાંઈ વીતે છે અને વીતશે તે હસતેમોઢે ખમી લેવા જેટલું આપણને ધૈર્ય પ્રાપ્ત થશે, કારણ કે આપણી ખાત્રી થઈ હશે કે એ બધું આપણા સારાને માટેજ છે. જીવનના પ્રત્યેક બનાવને તેના ખરા સ્વરૂપમા જોવાને અભ્યાસ પડી જવાથી કોઈ દેવદેવી કોઈ ભરાઈને આપણા ઉપર ભુલમ ગુન્હારે છે અથવા તો આપણી ભૂલોને માટે કૂરપણું શિક્ષા કરે છે, એવા બ્રાન્તિ-મૂલક વિચાર સરી જશે અને તેની જગ્યાએ સત્ય તત્ત્વવિચાર સ્ફુરશે કે આપણા ઉપર પડતા હુ.ખો કા તો આપણાં કર્મના ફલ છે અથવા તો પરમાત્મા તેદ્વારા આપણામા અમુક દૈવી ગુણની ખીલવણી કરી રહ્યો છે. આવા જ્ઞાનથી મનનું સમાધાન થઈ જશે અને પરમાત્માની યોજનાની સામે વૃથા તડકડાટ ફડકડાટ ન કરતા તેના અપાર હાપણ અને પ્રેમમાં બાલકની માફક શ્રદ્ધા રાખી સરલ, અશુદ્ધ ચિત્તે કુદરતી શક્તિનો પ્રવાહ આપણને જે દિશામાં પ્રેરે, તે દિશા તરફ આપણે વહન કરી જઈશું. આમ કરવાથી મનના નાહક બળાપા-

માંથી આપણે સહેલાઈથી બચી જઈશું અને માથાપર ગમે તેટલાં સંકટ અને સંતાપની ઝડી વરસે તોપણ જો મનથી પ્રભુને શરણુ જઈશું અને તેના દોરાવ્યા દોરાઈશું તો મુશ્કેલીઓની ગુંથો એક પછી એક ઉકલતી જશે અને વિપત્તિના નિખિડ અરણ્યમાંથી ધીમે ધીમે રસ્તો નીકળતો જશે. પ્રભુ દયાળુ છે. તેના નિયમોમાં પણ તેની દયાજ રહેલી છે. કોઈપણ જીવના ઉપર તેના ગળ ઉપરાંત દુઃખનો બોજ પ્રભુ નથી લાદતો કે ગળ ઉપરાતનો પાઠ નથી આપતો. વળી તે દુઃખ આપે છે તો સાથે સાથે દુઃખને પચાવી જવા જેટલું ધૈર્ય પણ આપતોજ રહે છે.

આ કાર્યકારણની મીમાંસા પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, આપણો અને બીજા જીવો વચ્ચેનો સંબંધ જેનું પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે, તેનું જરા અવલોકન કરી લઈએ પૂર્વજન્મોમા આપણે કેટલાએ જીવોની સાથે રાગદ્વેષના બંધનથી બંધાયા હઈશું. કોઈના તરફ પ્રેમ બતાવ્યો હશે તો કોઈના તરફ દ્વેષ કર્યો હશે આ જન્મમાં અને હવે પછીના જન્મોમાં આપણા અને તેમના હિસાબ ચોખ્ખા કરી નાખવા પડશે અને એમ કરતાં કરતાં આપણે બધાએ ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે, અહીં વૈરવૃત્તિનો આવિર્ભાવ નથી; પણ જેણે જેને ઇજા કરી હોય તેને તેની પાસે એ કરેલી ઇજાના ફળરૂપે (જો જરૂર હોય તોજ) ઇજા થવીજ જોઈએ; તેવીજ રીતે કરેલી સેવાના પુરસ્કારરૂપે નહિ પણ કાર્યના ફલરૂપે જેણે જેની સેવા કરી હોય તેને તેના તરફથી સેવા મળવીજ જોઈએ. જેણે કોઈને પ્રેમથી આશ્વાસન આપ્યું હોય, કોઈના દુઃખતા ઝખમને પાટા બાંધ્યા હોય તેને તે જીવ પાસેથી કોઈ ને કોઈ રૂપમાં પ્રેમ અને સેવા મળવાંજ જોઈએ. એમ પણ ઘણીવાર બને છે કે આપણને ઇજા કરનાર વ્યક્તિનો તેમ કરવાનો ઇરાદો પણ ન હોય, તે તદ્દન નિર્દોષ હોય પણ તે છતાં સજોગો તેને અને આપણને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે તેનાદ્વારા આપણને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. ઇરાદાપૂર્વક ઇજા કરનાર વ્યક્તિ પણ આકર્ષણના નિયમની રૂઢિએ અસુક સજોગોમા મૂકાય છે અને આપણને પીડા કરવાની તેના મનમા વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે, પણ એ પીડાથી આપણને તો લાભજ છે. કાર્યકારણના નિયમનો ઉદ્દેશ બેઉ પક્ષનું કલ્યાણ સાધવાનો છે સત્યનું દર્શન કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચી ગયા પછી નવા નવા પાઠ શીખવાની બહુ જરૂર નથી રહેતી, અને તેની અગત્ય ન રહેવાથી કુદરત પણ આપણને ઘણીવાર દુઃખદ પ્રસંગોમાંથી વિનાકષ્ટે પસાર

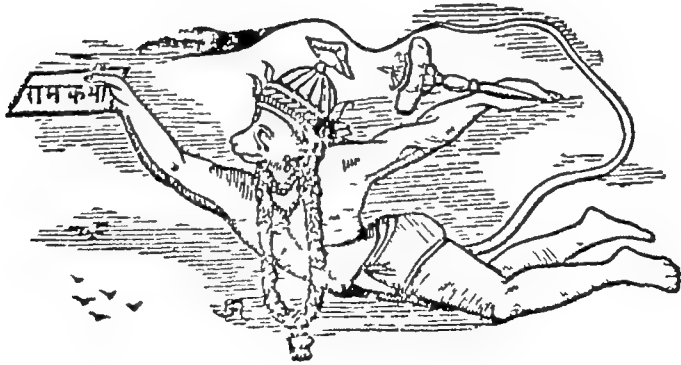
કરાવી દે છે.

ઉપર કહેલા તે નિયમના ઉદાહરણો પણ દુનિયામાં બધે જોવામાં આવે છે. એક પુરુષ કોઈ સ્ત્રીનો પ્રેમ સપાદન કર્યા પછી પોતાની કુદ્ર મનકામના પૂર્ણ કર્યા બાદ એક જૂના રમકડાની માફક તેને ત્યજી દે છે. આ ચોક્કસ પ્રસંગમાં કાર્યકારણનો કાયદો કેવી રીતે લાગુ પડે છે, તેની વિગતવાર ચર્ચામાં ન ઉતરતા જેઓ માનવજીવનના પ્રસંગોને વધારે ઉંચી ભૂમિકા ઉપરથી અવલોકી રહ્યા છે, તેમાંના કેટલાકના કહેવા પ્રમાણે પેલો વિશ્વાસઘાતી પુરુષ ત્યાર પછીના જન્મમાં તેજ સ્ત્રી સાથે બહુજ પ્રેમાવેશને વશ થશે, કારણ કે તે તેના પ્રેમનો દેવાદાર છે, પણ તે સ્ત્રીનું હૃદય તેના તરફ આકૃષ્ટ નહિ થાય અને તેથી કરીને પ્રેમમાં નિરાશા મળવાથી જે ભયકર માનસિક વ્યથા થાય છે, તે બધી પેલા પુરુષને ભોગવવી પડશે અને છતાં પેલી સ્ત્રી આ કાર્યમાં તદ્દન નિર્દોષ હોવા છતાં, કુદરત તેની મારફતે પેલા પુરુષને શિક્ષા કરાવશે.

જેમના પ્રત્યે આપણે એકવાર પ્રેમ રાખ્યો હશે, તેઓ આકર્ષણના નિયમાનુસાર આ જન્મમાં આપણી પાસેજ હોવા જોઈએ અને તેમનો અને આપણો સંબંધ ચાલુજ હોવો જોઈએ. કોઈના તરફ આપણને સહસા પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર શા કારણથી પેદા થાય છે, તે પૂર્વજન્મના સિદ્ધાંત ઉપરથી બહુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. આપણે સુખ તથા દુઃખનો ભોગ કરવા માટે બીજા અનેક જીવોની સાથે બંધાયેલા છીએ અને વખત આવ્યે કુદરતનો કાયદો તેનું કામ કર્યેજ જાય છે. તેના સપાટામાંથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સત્ય વસ્તુસ્થિતિનો અનુભવ કરવો અને પ્રભુની યોજનાના ઉચ્ચ જ્ઞાન પ્રમાણે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલિકાની રચના કરવી કે જેથી કરીને તેની મહાન શક્તિની સામે આપણે નકામી ખેચતાણુ ન કરીએ અને બિનજરૂરી પાઠ શીખવાની આપણને જરૂર પણ ન પડે. કુદરતના પ્રવાહની સાથે ઘસડાવાનું તો સરળયુ છે, પણ મોજાં ઉપર તર્યા કરીશું તો વિનાકષ્ટે પસાર થઈ જવાશે, પરંતુ તરફડાટ કરીશું તો તે આપણને ડૂબાડીને યોગ્ય જગ્યાએ ઘસડી જશે અને તેમ થવાથી આપણને વિશેષ દુઃખ થશે.

અન્ય તરફ વૈર, દ્વેષ, ધિક્કાર, ક્રોધ, નિર્દયતા ઇત્યાદિ લાગણીઓ દર્શાવીને આપણે આપણી વિરુદ્ધ કેવી બળવાન આત્મિક શક્તિઓને ગતિમા મૂકીએ છીએ, તેનો વિચાર કરીએ અને ચેતીને ચાલીએ, સૌના તરફ પ્રેમ, દયા અને ન્યાયથી વર્તવાનો અભ્યાસ પાડીએ, જો કાંઈ વિપત્તિ આવી પડે તો હસતેમોઢે.

તેને સહન કરીએ અને પ્રભુના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં શ્રદ્ધા રાખીએ; જે કાંઈ થાય છે તે આપણા શ્રેયને માટેજ છે એવો વિશ્વાસ કેળવીએ; આ જીવન અનંત જીવનશ્રેણીનું એક પગથિયું છે અને આપણી આગળ હજી અતિ દીર્ઘકાળ પડેલો છે; અમુક બાબતો આજે નહિ તો ભવિષ્યમાં પણ શીખ્યેજ છૂટકો છે, એમ ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા રાખી પ્રભુ આપણા માર્ગ ઉપર જેટલો પ્રકાશ નાખે અને તેદ્વારા જેટલું સત્ય સમજાય, તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ, છતાં વિપત્તિનાં વાદળાં ઘેરાય અને ધૈર્ય ડગમગે, ત્યારે સ્મરણ કરવું કે આપણે એકલા નથી, પણ વિશ્વંલર પ્રભુ અદૃશ્ય છતાં આપણું રક્ષણ કરવા આપણી પાસે ને પાસેજ છે. ઓ શાન્તિ: ।



સ્કંદ ૩ જો-સાધન અંગ

અધ્યાય ૧ લો-માર્ગ ઉપર પ્રકાશ

સાધકને—

ઉન્નતિને પથે પ્રયાણ કરનારા હે સાધક ! પૂર્વખંડમાં આત્માની જાગૃતિના સ્વરૂપનું સૂચન કરવામા આવ્યું હતું. તે બ્રાહ્મીસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા જેઓ ઉત્સુક હશે, તેમને માટે માર્ગ દર્શાવવાનો આ ખંડનો ઉદ્દેશ છે. જેના અહંમત્વના પડ ખરી ગયા છે અને જેની બુદ્ધિ ઉપર આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે, એવા એક ઉન્નત આત્માની આ પ્રસાદી છે. આ ખંડ માંના સૂત્રો એવા અર્થગંભીર અને વ્યાપક છે કે જૂઠ્ઠા જૂઠ્ઠા અધિકારવાળા સાધકો તેમાંથી પોતાને ઉપયુક્ત તત્ત્વ ખેંચી શકે છે. એક વાર વાંચ્યા પછી તેને કેટલાંક વર્ષના ગાળા પછી ફરીથી વાંચી જોતાં વિશેષ અનુભવ અને પ્રગતિને પરિણામે તેમાંથી નવા નવાં રહસ્ય સમજાતાં આવે છે. જેની પાસે કાઈક આત્મજ્ઞાનની અને સ્વાનુભવની મૂડી હોય તેમનેજ એમાંથી વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમની પાસે તેવી મૂડી ન હોય તેમને આ ખંડમાંના સૂત્રો નહિ સમજી શકાય એવા ઉખાણા જેવા લાગશે. તેમણે એ મૂડી મેળવવા યત્ન કરવો. જેમણે અગાઉથી તેવી તૈયારી કરી રાખી છે, તેઓ સાવધાનતાપૂર્વક આ માર્મિક લેખનું શ્રવણ કરે.

૧-આ સૂત્રો સૌ સાધકોમાટે લખાયા છે. આવો અને શ્રવણ કરો. આ નિયમો બધા સાધકોમાટે લખાયા છે તેના અર્થ પણ સૌ સૌના અધિકાર અને પ્રભુએ આપેલા પ્રકાશાનુસાર અનેક થઈ શકે. અહીં અમે સામાન્ય સાધકને અનુકૂળ થઈ પડે તેવા અર્થ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

સાધનાના નિયમ તમામ યુગમા, તમામ દેશમા અને તમામ સંપ્રદાયોમા

એકજ પ્રકારના હોઈ શકે. સત્ય એક અને સનાતન છે. પ્રાચીનકાળથી માડી-
ને અત્યાર સુધીમાં અસંખ્ય સાધકોએ આ નિયમોનું પાલન કરીને તેમની
સત્યતાની પરીક્ષા કરી છે.

૨-“નેત્ર એ પરમસત્યને જોઈ શકે તે પહેલાં તેમાંથી અઘ્રપાત
બંધ થવો જોઈએ. શ્રોત્ર તેને સાંભળે તે પહેલાં તેમની તી-
વ્રતા જતી રહી હોવી જોઈએ. વાણીથી તેનો ઉચ્ચાર થઈ શકે તે
પહેલાં બીજાનું દિલ દુઃખવવાની તેની વૃત્તિ નિર્મૂળ થઈ જવી
જોઈએ. સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ
નિગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થયા હોવા જોઈએ.”

નેત્ર અબાધિત આંતર્દષ્ટિથી તે પરમ સત્યનું દર્શન કરી શકે તે પહેલાં
અપમાન, નિંદા, કટુ ભાષણ, મિથ્યા દોષારોપણ, કડવી ટીકા, રુક્ષ વ્યવહાર,
પરાજય, નિષ્ફળતા અને નિરાશા—જેનો અનુભવ લોકોની સાથેના વ્યવહાર-
રમા સૌ ડોષને યાગ છે—તેનાથી ચતા ઉદ્વેગ અને દોભ શાત થઈ જવા જોઈ-
એ. માનાપમાન, સ્તુતિનિંદા, લાભ અને હાનિ—એ સૌના પ્રતિ સામાન
અને નિર્ગોણ દષ્ટિ રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી જોઈએ. સાધકનું હૃદય કંઈ પણ
પરવર જેવું થઈ જવું જોઈએ એવું કહેવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી. હૃદયની
ક્રિયાને આ યાત્રામવિદ્યામાં સ્થાન નથી. વ્યવહારમાં હોઈએ ત્યાસુધી આ-
પણે સુખ ભૂમિકામાં જીવન વ્યતીત કરનારાં અનુજ્યોની સાથે સંબંધમાં
જાતે બેસી, તેથી ખાસ કરીને જેઓ ઘણીજ કોમળ લાગણીવાળા છે,
તેઓને આના સંવર્ધિત થઈ ઘણુંજ સોસલું પડે છે. એવે પ્રસંગે જો સાધક
તેને વચકી, ઝગ, અપમાન અથવા તિરસ્કારનો પ્રતીકાર કરવા તત્પર થાય,
નિંદા અને દ્રેષણ બદલામાં તેવાજ તામસિક ભાવોનું પ્રતિવિમ્બ ધરતો થાય
તે તે દેહાત્મક વનમા રજગતમસૂની જાળમાં ચૂસાઈ જશે. ઉપર કહ્યાં તેના
અવરોધે, વન સનાયનથી બચવાનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે તેણે પોતાની
જાતને વનમાં જુલિતથી વધારે ઉંચે લઈ જવી અને મનથી ઉંચેના પ્રદેશમાં
એટલે અત્યંત મન ધરતા થવું. એનો અર્થ એવો નહિ કે સાધકે સમારને
અંત દેવે. અને તે એમ પણ કરીએ છીએ કે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરે મન્યામ-
ને ઉપદેશનું ચુલ્લું પૂરેપૂરું પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં જો કોઈ સમારનો ત્યાગ
કરવાનું કે કંઈ કરવું, તેા કુદરત તેને તેટલા બાકી રહી જએલા પાઠ શીખ-
વા નહિ કે કરવા ફરીથી વડેલ્યો. આથી આધ્યાત્મિક કેન્દ્રનિ તો એવો

આદર્શ રજૂ કરે છે કે જ્ઞાની રોજના વ્યવહારમાં પૂરેપૂરો રચ્યોપચ્યો રહેલો હોય—અરે ! અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો નેતા હોય—છતાં એ સર્વ તોફાન અને ધમસાણથી ઘણા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં તે હમેશા સ્થિત રહે છે, વસ્તુઓને અને બનાવોને તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ લે છે, ધન, કીર્તિ, મોટાઈ, આગેવાની એ સર્વ વસ્તુઓને માટે મચી રહેલી હરિકાઈ તેને નાના બાળકોની બાલી-શતાભરેલી સ્પર્ધા જેવી દેખાય છે, એ રમતમાં પોતે પણ સામેલ થાય છે; પણ એ રમત છે એમ જાણીનેજ. આમ હોવાથી તેને જગતના આઘાત-પ્રત્યાઘાત નથી લાગતા, તે પારકા અને પોતાના જયપરાજય બેઉમાં સરખી રીતે આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે, સ સારની રમતમાં તેને થપ્પડ વાગે છે તોપણ તે તો જીવનને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોતો હોવાથી હસીજ કહાડે છે; ગ્લાનિ અને ખેદ તેને હોતાંજ નથી. રમતની હારજીતમાં ખેદગ્લાનિ થાયજ કેમ ? નજીવી વસ્તુઓને માટે ખેંચતાણ કરતા માણસોને જોઈ તે હસે છે; કારણ કે જે વસ્તુઓની પાછળ તેઓ જીદગી બરબાદ કરી નાખે છે, તે વસ્તુ ક્ષુદ્ર રમકડા જેવી છે, એમ જાણનાર હસે નહિ તો શું કરે ? આ કલ્પનાજનિત, અસત્ય, કે ભ્રમિત ખ્યાલ નથી. સ સારના કોલાહલમાં રહેતા છતાં કેટલાએ જ્ઞાની પુરુષો સત્યનું દર્શન કરીને જગતમાં નિરપેક્ષ તટસ્થભાવે રહેવા લાગ્યા છે. તેઓ બહારથી સામાન્ય સ સારાસકત જીવોના જેવાજ દેખાય છે; પણ તેમના અંતરમાં અપાર શાંતિ વસી રહી હોય છે. સંસાર અતિ તુચ્છ હોવા છતાં ઉત્કાન્તિક્રમમાં તેની પણ જરૂર છે, એમ તેઓ જાણતા હોય છે. ઉન્નતિને પ થે પ્રયાણ કરનાર ધૈર્યવાન અને સંયમી હોય છે. મનની લાગ-ણીઓ તેના કાબુમાં આવી ગએલી હોય છે. તેનું મન હમેશા શાંત અને અ-ક્ષુબ્ધ રહે છે સૂત્રમાં જ્યાં “અશ્રુ” શબ્દ વાપર્યો છે, ત્યાં તે શબ્દ તેના સ્થૂળ અર્થમાં લેવાનો નથી. એવાં અશ્રુ તો કોઈ વખતે નીકળી પણ જાય, પરંતુ અશ્રુ ટપકતા હોય ત્યારે પણ મુખ ઉપર તો હાસ્યજ હોય. સૂત્રકારનો હેતુ આંમુની પાછળ રહેલી મનોવ્યથા ઉપર કાબુ મેળવવાનો છે. જગતમાં રડવા જેવું, ખેદ કરવા જેવું કશું છેજ નહિ, એવું મનથી સમજાઈ જાય અને મન સદા પ્રસન્ન રહે તો ઘણું છે.

એમાંથી તાત્પર્ય એટલું ગ્રહણ કરવાનું છે કે જીવનના સારામાઠા પ્રસંગો-થી ચિત્ત ડોલાયમાન થાય નહિ અને આપણા સત્યસ્વરૂપને આપણે ઓળખી-એ.હું નિર્વિકારી, નિર્વિકલ્પ આત્મા છું, એવું વારંવાર મનન કરવાથી રાગદ્વેષ-

ના આઘાતની અસર નહિ થાય. ચારે દિશાએથી વાદળનાં ઘનપટલ ઘેરાય પણ તેથી જેમ સૂર્ય પોતે કદિ ઝાંખો પડતો નથી, તેવીજ રીતે સુખદુઃખનાં વાદળા ભલે ચાલ્યાં આવે, જામે અને વિખેરાઈ જાય પણ તેથી આત્માને કશો વિકાર થતો નથી; એ સત્યનો પાકો અનુભવ કરવો.

જે નેત્રની બાબતમાં કહ્યું તેજ શ્રોત્રની બાબતમાં પણ સમજી લેવું. કાન સાંભળી ન શકે એટલે કાનદ્વારા જે આઘાતપ્રત્યાઘાતો મનને થાય છે તે શમી જાય, ત્યારેજ તે સંસારના કોલાહલના બેસૂરા ધ્વનિરહિત સત્યનું શુદ્ધ સંગીત સાંભળી શકે. સાધકે પોતાની ઉન્નતિ એટલે સુધી તો કરેલી હોવીજ જોઈએ કે કાનને અપ્રિય લાગે એવાં કડવા ઝેર જેવાં વચન તે સાંભળે અને તે છતાં પોતે પોતાના કેન્દ્રમાં સ્થિર હોવાથી તે તો સદા હસતોજ હોય. નિદા, મિથ્યા દોષારોપણ, કટુવચન અને રુક્ષવ્યવહાર એ સર્વને પચાવી જવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવવું જોઈએ કે જેથી કરીને એવા પ્રસંગોમાં તે પોતાના કેન્દ્રથી ચલિત ન થાય જે સત્યો પોતાને અત્યંત પ્રિય હોય, જેમને પોતે અતિ પવિત્ર માનતો હોય, જેને તે ઇષ્ટદેવ માનતો હોય તેની નિદા, તિરસ્કાર અને મશ્કરી થાય છતાં તે અક્ષુબ્ધચિત્તે સઘળું સાંભળી રહે, કારણ કે જેઓ અજ્ઞાની છે તેઓ પોતે જેનેવિષે બોલે છે તેનોવિષે કશું જાણતા નથી અને સમજતા નથી તો તેમના બોલવાથી ગુસ્સે શામાટે થવું? જેઓ (સ્વભાવે) બાળક જેવા છે, તેઓ ઘડીમા હસે અને ઘડીમાં લડી પડે તથા ગાળો દે. તેમનો સ્વભાવજ એવો છે. તેમને માટે તે સાઈ હશે. એજ રીતે તેઓ એક દિવસ આગળ વધશે અને તેઓ પણ તમારી માફક આધ્યાત્મિક જાગૃતિના ઉષઃકાળની મનોવ્યથા અનુભવતા થશે. તમે પણ એકવાર તેમના જેવા હતા. “એક કાને સાંભળીને બીજે કાને કહાડી નાખવું” એ કહેવત પ્રમાણે વર્તતા રીખો કે જેથી કરીને કોઈ ગમે તે બોલે તોપણ તે શબ્દોની અસર ઠેક અંતઃકરણસુધી ન પહોંચે. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો ત્યારે સત્યનું શ્રવણ કરવા માટે તમારા કાન લાયક થશે અને ત્યારેજ ગુરુનો ઉપદેશ અતરમાં ઉતરી જશે. જે માણસે નિદા, ચાડી, અસત્ય વચન, કટુ ભાષણ વગેરેથી બીજાના દિલને દુભવવાની આદતને છૂટી નથી, તે કદિ પણ મહાત્માઓના પવિત્ર વાતાવરણમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી તેની પ્રાર્થનાનો અવાજ પરમાત્માના ચરણમાં પહોંચે તે પહેલાં તેની વાણીમાંથી કટુ ભાષણ, નિદા, ચાડી વગેરે દોષો ટળી જઈને નિર્મળતા આવવી જોઈએ. આગળ વધેલો સાધક ખાસ જરૂર હોય ત્યારે બીજા-

ને કદાચ પસંદ ન આવે એવી સાચી વાત પણ બોલી નાખે છે; પણ તેની કહેવાની રીત જુદાજ પ્રકારની હોય છે જાણે પોતાના સગા ભાઈને પ્રેમ-સહિત તેની ભૂલ બતાવતો હોય તેમ નરમાશ અને પ્રેમથી તે સત્ય હકીકત બહેર કરે છે અને તે વખતે ‘હું તારાથી વધારે શાણો છું.’ એવી અભિમાન-ભરી ભાવનાની તેનામાં ગંધ પણ નથી હોતી. બીજાઓના દોષ જોયાથી તેમને માટે તેને ભારે કરુણા ઉત્પન્ન થાય છે અને એ કરુણાથી પ્રેરાઈને તેને મદદ કરવા માટે—તેને ભૂલ કરતો બચાવવાને માટેજ તે ચેતવણી આપવા પ્રવૃત્ત થાય છે. મને બીજાએ કંડવું વચન કહ્યું માટે હું પણ તેને તેવું તીખું તમતમ વચન સંભળાવી દઉં, એવી ક્ષુદ્ર ભાવના તો શું પણ તું મારાથી જુદો છે, એવો વિચાર પણ તેના ઉદાર દિલમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતો. કટુતાની સામે કટુતા દેખાડવાની જૂની ટેવોને તો જૂનાં, સાકડા થઈ પડેલાં વસ્ત્રની માફક આગળ વધેલો સાધક બાબુએ મૂકી દે છે. હવે તેને તે ધારણ કરી શકતો નથી. તેને માટે તે છે પણ નહિ.

“સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ તેના જીગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થએલા હોવા જોઈએ.”

માર્ગઉપર પ્રથમ પહારો પણ કરનાર સાધકને આ કાયદો કંપાવી મૂકે એવો આકરો છે. “જીગર” શબ્દના ખરા અર્થની સમજણને અભાવે ઘણા સાધકો અવળે માર્ગે ચડી જાય છે. તેઓ “જીગર” ને પ્રેમના અર્થમાં સમજે છે; પણ સાચો અર્થ એવો નથી. અધ્યાત્મવિદ્યા સત્યપ્રેમનું ખૂન કરવાનો કદિ ઉપદેશ આપેજ નહિ. હકીકત તો એવી છે કે પ્રેમ તો મનુષ્યની એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે અને જેમ જેમ સાધક આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના પ્રેમની સીમા વધતી જાય છે અને એમ કરતાં કરતા તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. અહીં “જીગર” શબ્દ લાગણી-ઓને માટે વાપરેલો છે. જેનો નિરોધ કરવાનો છે તે પ્રેમ નહિ પણ ક્ષુદ્ર વાસનાઓ અને પાશવવૃત્તિઓ છે. આ બેઉ પ્રકારની લાગણીઓના સંસ્કાર આપણા મનમાં એવા જડ ઘાલી બેઠેલા છે, આપણા સ્વભાવની સાથે એવા વણાઈ ગયા છે કે તેમને દૂર કરતાં જીગરની નાડીએ નાડીઓ અને તંતુએ તંતુ તૂટી જાય છે અને જાણે આપણે આપણા જીગરને છોડીને ફેંકી દેતા હોઈએ તેટલું દુઃખ થાય છે. જૂની પાશવવૃત્તિઓને એક પછી એક ચૂટી ચૂટીને અળગી કરતા જઈએ છીએ તે વખતે એટલી મનોવ્યથા

થાય છે, કે સૂત્રમા કહ્યા પ્રમાણે જીગરના ખૂનથી આપણા આધ્યાત્મિક પગ ધોવાઈને પાવન થાય છે, એ વાસ્તવિકરીતે સત્યજ છે. જે ભૂમિકા ઉપરથી ખરી વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન થઈ શકે છે, તે ભૂમિકાએ પહોંચતાં સુધીમાં હૃદયની તમામ મીઠી અભિલાષાઓ, વાસનાઓ, જૂની આદતો, રીતરિવાજો, મનમાં ઘર કરી બેઠેલી માન્યતાઓ, વારસામા મળેલી ખોટી ટેવો અને અભિપ્રાયો, સ્વભાવગત લક્ષણો, જૂની પાશવવૃત્તિઓ—એ સર્વને પકડી પકડીને હૈયામાંથી બહાર ફેંકી દેવાની છે. તેમ કરતા શરૂઆતમા શંકા અને પછીથી ભારે સંતાપ સહન કરવા પડે છે. એકલી ક્ષુદ્ર વાસનાઓને બહિષ્કૃત કરવાની છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક માન્યતાઓ જેમને અતિ પવિત્ર અને પ્રિય માનવાની આપણને બાળપણથી આદત પડી હોય પણ જે ઉંચી અધ્યાત્મવિદ્યાના શુદ્ધ પ્રકાશમા છેક બાળકની ગાંડી કદપના જેવી લાગે, તેમને પણ હૈયામાથી ઉખેડી નાખવાની છે. જૂની ટેવનું એટલું પ્રામદ્ય છે કે આપણે જાણીએ અને જોઈએ કે અસુક માન્યતાઓ ખોટી છે તોપણ તેમનો વિચ્છેદ થતા નેત્રમાથી અશ્રુ અને જીગરમાંથી ખૂન ટપકે છે. સાધનમાર્ગમા આગળ વધતા એક આકરી કસોટીનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. વહાલામા વહાલા સોબતીઓના વિચાર અને વર્તનથી જૂદા પડીને તેમને તેમના માર્ગે જવા દઈને સાધક નવા અપરિચિતમાર્ગ ઉપર પદારોપણ કરે છે. આ કાંઈ એણું સંતાપજનક છે ? વળી નવે માર્ગે થોડીક પ્રગતિ કર્યા પછી સાધકને મનથી એકલાઅટુલાપણાનું જ્યારે ભાન થવા લાગે છે, તે પ્રસંગની શી ભયાનકતા ! માનસિક અને આત્મિક દૃષ્ટિએ જગતથી પોતે છેકજ જૂદો પડી ગયો હોય અને પોતાના મનના વિચાર અને અશકેલીઓ પારખનાર, દિલાસો દેનાર આખા જગતમા જાણે કોઈજ ન હોય એવી હૃદયને વિદારી નાખે એવી નિરાધાર માનસિક મનોદશા કે જેના ખ્યાલથી કેટલાએ નવા સાધકો હેબતાઈ ગયા છે, એ બધી અવસ્થાઓ જીગરનું ખૂન રેડવા જેવી દુઃખદ છે, અને ત્યાર પછી પણ શું ? જીવનના મહાપ્રશ્નો તમારી નજર આગળ તરવરતા હોય અને તમારી આસપાસના મનુષ્યો ખાઈ પી, લડીઝગડીને જીદગીની બરબાદી કરી રહ્યા હોય, અજ્ઞાનના ઓથારમાં તેમની આત્મિક દૃષ્ટિ સ્તબ્ધ બની ગઈ હોય, કોઈ તમારું કયન સાંભળે નહિ અને સાંભળે તો સમજે નહિ, જગતનો પ્રવાહ એક દિશામાં અને તમારી ગતિ તેથી ઉલટીજ દિશામાં; આ બધું કાંઈ એણું ત્રાસજનક છે ? જગતના દુઃખ

અને સંતાપનું તીવ્ર દુઃખદ જ્ઞાન, તેનું રહસ્ય ઉકેલવાની શક્તિની ઉણપ, લોકોના દુઃખ જોઈને દિલમાં પ્રકટતી દયા અને તેને ફેંકવાની શક્તિનો અભાવ— આ બધા સાધકના હૃદયને વલોવી નાખે છે. સામાન્ય મનુષ્ય સુખી છે, કેમકે તેની દૃષ્ટિ બધ છે અને આ બધી વસ્તુઓને તે જોઈ શકતો નથી. જાગૃત થયેલો સાધક તો બધું જોઈ જોઈને અંતરમાં સળગી જાય છે. આ રીતે પોતાના જીવનના રુધિરથી જેના આત્માના પગ ધોવાઈને પાવન થયા છે, તેનાંજ નેત્ર (આંતર્દૃષ્ટિ) આત્મિકસત્યના દર્શન કરી શકે છે, તેનાજ કાન તે સત્યનું શ્રવણ કરી શકે છે, તેનીજ વાણી બીજાઓને તે સત્યનું શ્રવણ કરાવવા અધિકારી બને છે અને પોતાથી આગળ વધેલા મહાપુરુષોની સાથે સંભાષણ કરવાને યોગ્ય થાય છે. એવો સાધકજ ટટાર ઉલો રહીને મહાત્માઓના તેજસ્વી મુખમંડલ સામે જોઈ શકે છે; કારણ કે હવે તેને જીવનનું રહસ્ય સમજાઈ ગયું હોય છે; માનવજીવનને લગતા કોયડા ઉકલી ગયા હોય છે, તેને પોતાના સાચા અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થયું હોય છે અને “હુ સત્ છું” એવું તે હવે સમજાપૂર્વક કહી શકે છે તે દુઃખને પગતળે કચરીને ઉલો થયેલો હોય છે અને રાગદ્વેષ વગેરે દ્રવ્યોને જીતીને તેનાથી પર થયેલો હોય છે હે નવીન સાધક ! આ સૂત્રમાંથી ઉદ્ભવતા આવી જાતના વિચારોને હૃદયમાં ધારણ કરીને તેનું નિદિધ્યાસન કરજે એટલે એ વિચારો તારા હૃદયમાં મૂળ નાખશે અને તેમના ફળફૂલથી તારું જીવન સૌરભમય બની જશે.

૩-“ મહેચ્છાઓનો નાશ કર. ”

“ જીવનની લાલસાનો નાશ કર. ”

“ સુખની કામનાનો નાશ કર. ”

“ મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજે. જીવનને વળગી રહેનાર જેટલોજ જીવન તરફ આદરભાવ રાખજે. સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજે. ”

ઘણીવાર આધ્યાત્મિક સત્યો અવળવાણીમાં ગુ થેલા જોવામાં આવે છે. તેમાં જે વિરોધ દેખાય છે, તે જોનારની દૃષ્ટિની ખામી સૂચવે છે. વધારે ઉડા વિચાર કર્યાથી આવા ભેદી વાક્યોમાં રહેલું રહસ્ય સ્ફુરી આવે છે. “ આ એ સત્ય છે અને પેલું એ સત્ય છે ” “ તે છે પણ ખરૂં અને નથી પણ ખરૂં ” તેના જેવી વાત છે. આપણી સાકડી દૃષ્ટિથી સત્યની એકજ ખાત્રી દેખાય છે, તેથી વિરોધનો ભાસ થાય છે, પણ અનંતતાની દૃષ્ટિથી બધી ખાત્રીઓ એક-

સામટી નજરે પડે છે ત્યારે કશું વિરોધ જોવું રહેતું નથી.

ઉપર ટાંકેલાં ઉપદેશવચનમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જોવું દેખાય છે અને તેથીજ ઉતાવળથી વાંચનારાઓ તેને નહિ સમજાય એવું ગણીને બાબુએ મૂકે છે; પણ વિવેકથી વાંચનારને તેમાં કશું વિરોધ જોવું લાગતું નથી. આવા સૂત્રોને વિચારવાની બે રીત છે. એક તો વ્યાવહારિક દૃષ્ટિ અને બીજી પારમાર્થિક દૃષ્ટિ. બેઉ રીતે આ ઉપદેશવચનને તપાસીશું તો કશું વિરોધ જોવું જણાશે નહિ.

“ મહેચ્છાઓનો નાશ કર. ” સામાન્ય વાચક તો આ સૂત્ર જોતાંજ ડરી જાય છે અને કહે છે કે આવા ઉપદેશથી તો મનુષ્ય નિઃસત્ત્વ અને નિર્માલ્ય બની જાય; કારણ કે દરેક મહાન કાર્ય તરફ મનુષ્યને પ્રેરનારું બળ તેની મહેચ્છામાથીજ ઉદ્ભવે છે, વળી પાછું એજ સૂત્રમાં તેથી ઉલટુંજ નજરે પડે છે. “મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહે. ” આ શું ? આવાં માર્મિક વચનોનો અર્થ તારવી કહાડવા જેટલી આત્મિકદૃષ્ટિ ઉઘડી ન હોય ત્યાંસુધી ભારે શુંચવાડો ઉભો થાય છે; પણ બેઉ સત્ય છે. આજે સત્ય છે અને પેલુંએ સત્ય છે. તેમની વચ્ચે કશો વિરોધ નથી. પહેલા સૂત્રમાં જેને મહેચ્છા કહેવામાં આવી છે, તે મહેચ્છા એટલે મિથ્યા મોટાઈનો લોભ, સ્વાર્થ સાધવાનો લોભ, પોતાના માર્ગમાં આડે આવતા સર્વને કચરી છુટ્ટીને સૌના ઉપર સરદારી ભોગવવાનો લોભ. આવા પ્રકારની મહેચ્છા તે તો સાચી મહેચ્છાની ખોટી નકલ છે અને મનની અસામાન્ય રોગી હાલત છે. જેમ કુદરતી ક્રુધા અને તૃષ્ણાને બદલે માણસને ભાતભાતની વસ્તુઓ ખાવા-પીવાની લાલસા થાય છે, જેમ ઠંડી અને ગરમીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા સારૂ વસ્ત્ર પહેરવા જોઈએ, તેને ઠેકાણે શરીરની શોભા બતાવવા સારૂ તરેહ તરેહના કપડાંની ટાપટીપ કરવામાં આવે છે, વસવાને માટે એક આશ્રય-સ્થાન જોઈએ તેને ઠેકાણે જેમ મોટામોટા મહેલો બાંધી પોતાના ઉપર તથા બીજાના ઉપર બોલ લાદવામાં આવે છે, પ્રજોત્પત્તિને માટેજ સ્ત્રીપુરુષનો પવિત્ર સંબંધ કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે, તેને ઠેકાણે જેમ શૃંગારવૃત્ત બહેકી જવાથી વિષયોન્મુખતા જોવામાં આવે છે; તેજ પ્રમાણે શુભ અને નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છા જે પરમ ઉપકારક છે, તેને બદલે તેનું ઉપર કહ્યું તેવું કૃત્રિમ અને હયાતક સ્વરૂપ વર્તમાન સમયમાં જોવામાં આવે છે. આવી વિદ્વત મહેચ્છાવાળો માણસ આગળ વધવા માટે ગાડો બની જાય છે. તે

એમ સમજે છે કે જે વસ્તુઓની પ્રાપ્તિમાટે હું ધમપછાડા કરી રહ્યો છું, તેનાથી મને સુખ મળશે; પણ ઇન્દ્રવરણના ફલના જેવી તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તે નિરાશ થાય છે; કારણ કે જગતની કોઈપણ વસ્તુમાંથી સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે એમ છેજ નહિ. તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓની સાથે બધાઈ જાય છે અને તેમનો સ્વામી મટીને દાસ બને છે. નાણું જે પોતાને માટે તથા અન્યને માટે અન્નવસ્ત્ર વગેરે જરૂરી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધનમાત્ર છે, તેને જીંદગીનું લક્ષ્ય માની બેસે છે. ધન-ઉપર તેનો અપરિમિત મોહ ઉત્પન્ન થતાં તે કંજીસ બનીને પોતાના અંતરના સઘળા ઉદાર ભાવોને ચીમળાવી નાખે છે, અથવા તો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા સાડ, અભિમાનની વૃત્તિને તૃપ્ત કરવા સાડ, પોતે બીજાના કરતાં મોટો છે એવું જગતને જણાવવા સાડ અને સૌની સરદારી કરવા સાડ સત્તાની ઉપાસના કરે છે. આ બધી બાબતો જેનો સામાન્ય મનુષ્યને ઘણો મોહ હોય છે, તે જ્ઞાનીને મન નાના બાળકના રમકડા જેવી તુચ્છ અને માલવગરની હોય છે. સાચી પ્રગતિ કરવાની તૈયારી કરવી હોય તો આ બધી વસ્તુઓના મોહ કરતાં વધારે ઉચે દૃષ્ટિ કરતા શીખવું જોઈએ. ખોટી કૃત્રિમ મહેચ્છાવાળો મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે પ્રવૃત્તિ આદરે છે. પરિણામે તે નિરાશ થાય છે. જે માણસ અસ્થિર વસ્તુના પાયા ઉપર પોતાના મનારથના કિલ્લા રચે, તેને નિરાશા ન મળે તો બીજું શું મળે ?

ચાલો, હવે એજ સૂત્રની બીજી બાબત તપાસીએ. ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે ? “ મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમા પ્રવૃત્ત રહેજે ” ખરાબર છે. આ રીતે કામ કરનાર પણ ઉપર કહેલા માણસના જેવોજ બહારથી દેખાશે, પણ એ દેખાવ માત્ર બહારનોજ છે. લોભી માણસ તો કુદરતથી વિરુદ્ધ વ્યક્તિ છે. જે માણસ કર્મની ખાતરજ કર્મ કરે છે; પોતાનામા રહેલી કર્મ કરવાની શક્તિને વશ થઈને જે કર્મ કરે છે, નવું ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક વૃત્તિ ઈશ્વરે સર્વમા મૂકેલી છે, તેની પ્રેરણાથી અને તેને પૂર્ણપણે વ્યક્ત કરવાની સ્વાભાવિક ઈચ્છાથી જે કામ કરે છે, તેજ ખરેખરો કર્મવીર છે. એવીજ રીતે કામ કરનાર વ્યક્તિ પેલા કરતાં વધારે સુંદર અને વધારે સ્થાયી કાર્ય કરી શકે છે તે ઉપરાંત તેને પોતાના કામમાંથી એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે નવું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ એ પ્રત્યેક મનુષ્યમા રહેલો દેવી અંશ છે અને જ્યારે જ્યારે તેની અભિવ્યક્તિ થાય છે, ત્યારે ત્યારે તેના

દ્વારા એક પ્રકારના આનંદનું આસ્વાદન થાય છે. એવા પુરુષને હાથે મોટાં કાર્ય થાય છે. જ્યાસુધી તે નિષ્કામકર્મના ઉચ્ચ આદર્શને વળગી રહેશે, ત્યાસુધી તેને પતનનો લગારે ભય નથી; તેના આનંદને ખંડિત થવાનો સંભવ નથી; પણ આ રીતે તે જેમ જેમ એક પછી એક કાર્યમાં વિજય મેળવતો જાય છે, તેમ તેમ તે ભારે પ્રલોભનોથી ઘેરાય છે અને જો તેમાના એકાદને તે વશ થઈ ગયો તો પાછો જ્યાંથી ભૂલ્યો ત્યાંથી ફરીથી ગણુવા કુદરત તેને પુનઃ સંસારમાં પ્રવેશ કરાવશે.

પ્રત્યેક મનુષ્યને સંસારમાં કાંઈ ને કાંઈ કામ કરવાનું તો હોય છેજ. જે કામ કરવા પોતે નિયુક્ત થયો હોય તે કામ તેણે સારામાં સારી રીતે, પ્રસન્ન મનથી અને પોતાની સઘળી શક્તિનો તેમાં ઉપયોગ કરીને કરવું જોઈએ. વળી કોઈ પણ કામને વધારે સારી રીતે પૂર્ણ કરવાની તેનામાં જે અત્વૃત્તિ રહેલી છે, તેની પ્રેરણાનુસાર કામ કરીને બીજાઓના કરતા વધારે સાફ કામ કરી બતાવવું અને તે પણ હું બધાના કરતાં વધારે સાફ કામ કરી શકું છું એવું બતાવવાના હેતુથી નહિ પણ જગતને વધારે સારા કામની જરૂર છે માટેજ હું આટલી નજીવી સેવા અર્પણ કરું છું એવી વૃત્તિથી કામ થવું જોઈએ.

ખરી અધ્યાત્મવિદ્યા માત્ર નાસાત્ર દૃષ્ટિ કરીને ધ્યાનમગ્ન થઈને બેસીજ રહેવાનો ઉપદેશ નથી આપતી. તેનું તો એવું કથન છે કે જગતની પ્રગતિમાં પોતાનો હિસ્સો આપવો એ પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ અને હક્ક છે, અને જે કોઈ વ્યક્તિ અમુક કાર્ય અગાઉ જેવું થતું હતું તેના કરતાં વધારે સાફ કરી બતાવે છે, તે ધન્યવાદને પાત્ર છે અને જગત તેનું આભારી છે. ઈશ્વરે દરેક સ્ત્રીપુરુષમાં કાંઈક નવુ ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિ મૂકેલીજ છે અને તે વૃત્તિને કર્મદ્વારા અભિવ્યક્ત કરવી, એવું અધ્યાત્મવિદ્યાનું શિક્ષણ છે. તે એમ પણ માને છે કે કોઈપણ પ્રકારનું લોકોપયોગી કામ જીવનનું એક અંગ ન બની જાય ત્યાંસુધી મનુષ્યજીવન સર્વાંગે સંપૂર્ણ ન કહેવાય. કોઈપણ બુદ્ધિપ્રધાન કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થવાથી આત્માની જગૃતિમાં સહાયતા મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવાની બહુ જરૂર છે પોતાના કામમાં બુદ્ધિ પરોવ્યા વગર મૂર્ખની માફક કેવળ પરિશ્રમ કરવામાં કામની ખરી ખુબી નથી આવતી, પણ કામ ગમે તેવું સાફ હોય તોપણ તેને બુદ્ધિપૂર્વક હાથમાં લેનાર માણસ તેને પહેલાના કરતા વધારે સારી રીતે કરી બતાવવાની હિકમત શોધી કહાડશે અને તેમ કરીને જગતના જ્ઞાનભં-

હારમા વૃદ્ધિ કરશે. અધ્યાત્મવિદ્યા તો સાચી મહેચ્છાનો અને શુદ્ધ કર્મયોગનો જ બોધ આપે છે. “ મહેચ્છાનો નાશ કરો ” અને “ મહેચ્છાપૂર્ણ માણસની માફકજ કામમા પ્રવૃત્ત રહો ” એ બે સૂત્રોનો સાથે વિચાર કર્યાથી તેમનું રહસ્ય સમજી શકાય છે. કર્મયોગનું ખરૂં રહસ્ય સમજનારનું જીવતર તેજ ખરૂં જીવતર છે.

આ બેઉ પરસ્પર વિરુદ્ધ લાગતા સૂત્રોનો મર્મજ એ છે કે જેને આપણે પાર્થિવ મહેચ્છા કહેવી જોઈએ તેનો નાશ કરો. તેનાથી કર્મ કરનાર કર્મનાં ફળની સાથે બંધાયે જાય છે. તેનાથી નિરાશાસિવાય બીજું કશું પ્રાપ્ત થતું નથી અને વિકાસ અટકી પડે છે; પણ પારમાર્થિક મહેચ્છા—નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છાને તો જેટલું બને તેટલું પોષણ આપો; એવા કર્મ કરનારને સત્યસુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, કેમકે તેથી નવું ઉત્પન્ન કરવાની ઈશ્વરીયવૃત્તિ અભિવ્યક્ત થાય છે, અગાઉના કરતા વધારે સારી રીતે કામ કરી બતાવવાનો અને પ્રભુની યોજનાની સાથે એકતાનતાપૂર્વક કામ કરવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. હે સાધક ! ઈશ્વરીય શક્તિને વહન કરવાનું અને તમારા કામદ્વારા પ્રગટ થવાનું તમે વાહન બની જાઓ. તેનો નિરોધ કરનારી આડબીલીઓને ખસેડી નાખશો એટલે બંધ તૂટી જતાં જેમ જલપ્રવાહ ખેતરમાં ચાલ્યો આવે છે, તેમ ઈશ્વરીયશક્તિનો પ્રવાહ તમારામાં પ્રવેશ કરશે અને તમને શુદ્ધ નિષ્કામકર્મયોગનો આનંદ ચખાડશે. આનુંજ નામ ખરી મહેચ્છા. બીજી તો નકલી અને કૃત્રિમ મહેચ્છા છે. તેનાથી આત્માનો વિકાસ અટકી પડે છે.

હવે બીજું સૂત્ર વિચારીએ. “ જીવનની લાલસાનો નાશ કર. ” પણ પાછું ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે ? “ જીવનને વળગી રહેનારના જેટલોજ જીવનપર આદરભાવ રાખજે ” અહીં પણ પ્રથમના જેવોજ વિરોધ છે; પરંતુ આ સૂત્રનો મર્મ સમજનારે સ્થૂળજીવનનો વિચાર મનમાંથી કઢાડીજ નાખવો. એવા ખોટા અને અધૂરા ખ્યાલને લીધે આત્માનું અનંત જીવન સમજી શકાતું નથી. એ અનંત જીવનને મુકાબલે આ સ્થૂળજીવનની નિઃસીમ રેતીના રણમાની એક કણિકા બરોબર છે શરીરની સાથે આપણા સંબંધ હોય કે ન હોય, તોપણ આપણે તો સર્વદા વિદ્યમાનજ છીએ એ સત્યનો અનુભવ કરતા થવું જોઈએ. આ સ્થૂળજીવન તો આપણા સત્સ્વરૂપનું, અમર આત્માનું એક વાહન છે; માટેજ સૂત્ર કહે છે કે સ્થૂળજીવનની લાલસાને લીધે તમે

મૃત્યુથી કંપો છો અને વધારે વિશાળ જીવન તથા જ્ઞાનના ભોગે તમે શારીરિક જીવનને વધારે અગત્યનું સ્થાન આપો છો. શરીરના મરણની સાથે તમારું પણ મરણ થાય છે, એ જાણવાને તમારા મનમાંથી ઉખેડીને ફેંડી દેજો; કારણ કે તમે આ ઘડીએ જેવા જીવતા છો તેવાજ શરીરના પતન પછી પણ રહેવાના છો અને કદાચ તેથીએ કાંઈક વધારે. શારીરિક જીવનની છે તે કરતાં વધારે કિંમત આંકતા નહિ અને તેના સિવાય આપણને કદિ ચાલે એમ નથી, એવા જાનમાં તો પડતાજ નહિ. તમારું પોતાનું અગર તમારા કોઈ પ્રિયજનનું મરણ થાય તોપણ તેને માટે તમારા મનમાં જે ભયભરેલો ખ્યાલ છે તે કહાડી નાખો. જીવન અને મૃત્યુ બેઉ એકસરખીરીતે કુદરતના નિયમ-મુજબ ચાલ્યા આવે છે અને બેઉ તમારી હાલની સ્થિતિમાં જરૂરના છે. શરીરના પતનથી હેબતાઈ જવાની જે જૂની ટેવ રૂઢ થઈ ગયેલી છે, તેનો સંમૂળો ત્યાગ કરવો એ જાહુ અઘરી વાત છે અને આત્માના અમરપણાનો દાવો માણસજાત કરતી આવે છે તે છતાં પણ તેનામાં ઘર કરી બેઠેલી મરણની બીક એવી દૃઢ થઈ બેઠી છે કે તેને ઉખેડવા માટે સાધકને ભારે ખાંડા જગી મચાવવી પડશે. દરેક ધર્મમાં પરલોકની વાતનો ઉપદેશ આપવામાં આવે છે અને લોકોને તેને માફ રાહ જોવાનું કહેવામાં આવે છે; પણ એના એજ કોરો મરણ વળતે દીનહીન બની જાય છે અને સગાસનેહીનું મરણ થતાં તે આ જગત છોડીને વૈકુંઠમાં ગયો તેથી ઉત્સવ કરવો જોઈએ તેને બદલે નાનનાના અનરપણાની અને પરલોકની હાહી હાહી વાતો કરનારાએ હાથ-પીટ કરી મૂકે છે મરણની પાકટ થઈ ગયેલી દહેશત ટાળવાને વાસ્તે પોતાના અમરપણાનો મુદ્દપટ અનુભવ થવો જોઈએ. એવા અનુભવને માટે અમુક જાનના બ્રહ્મ પાવા છતાં તે કશા કામમાં આવતી નથી. જેને પોતાના અમરપણાનો અર્થાત્ ત્રિજગતીતપણાનો ચોખ્ખો અનુભવ થઈ ચૂક્યો છે, તેને મરણની હેશમાત્ર બીતિ હાતી નથી; મરણનો તેના મનથી કશો અર્થજ નથી. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કયોથી સ્વર્ગજીવનનો મોહ નાશ પામે છે, કારણ કે એ મોહુની જગ્યાએ હવે પારમાર્થિક જીવનવિવેના જ્ઞાનની પથરામણી વડ ચૂકી છે.

પણ એના સંબંધના એજ સૂત્રમાં શું કયું છે તે હવે વિચારીએ. “જી-
નને જગતી રહેનાર જેટલોજ જીવનપર આદરજાવ રાખજો.” આ જીવન કયું?
જી.ન.૧.૨૯ કમીનત્યે આદરજાવ રાખવાનો અર્થ પણ વર્ધ પાડે છે, પરંતુ

તેથીએ આમા કાંઈક વધારે છે. એની અંદર આપણા પોતાના શારીરિક જીવનવિષે પણ કાંઈક માર્મિક ઉપદેશ આપેલો છે; કારણ કે હું શરીર છું એવો જૂનો ખોટો ખ્યાલ ત્યજી દીધો એટલે પછી શરીરની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ એક તેવીજ મોટી ભૂલ છે. ઇશ્વરીય યોજના સફળ કરવા માટે, તમારા આત્મદેવને વસવાના મંદિરતરીકે તમને આ સ્થૂળશરીર પ્રાપ્ત થયું છે. જો તમને તેનું કશું પ્રયોજન ન હોત તો તમને તે મળ્યુંજ ન હોત. વિકાસક્રમની જે સ્થિતિએ તમે અત્યારે ઉભા છો તે સ્થિતિને માટે તમારે પાર્થિવશરીર જરૂરનું છે. તે નાશવંત છે માટે તે તમારે કશા ખપનુંજ નથી, એવી ભૂલ-ભરેલી માન્યતાવડે તેને ધિક્કારતા નહિ. તમારે માટે તે આ સ્થિતિમાં ઘણુંજ જરૂરનું છે, કારણ કે એનાવડેજ તમારે મોટાં મોટાં કામો પાર પાડવાનાં છે. શરીરને ધિક્કારવું એ ઉચે ચડવાની નિસરણીની તિરસ્કારપૂર્વક ઉપેક્ષા કર્યા બરોબર છે એટલાજ માટે કહ્યું છે કે:—“જેઓને જીવનની લાલસા છે તેમના જેટલોજ તમારે પણ જીવનપ્રતિ આદરભાવ રાખવો.” અર્થાત્ જેઓ શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ માને છે, તેમનો જેટલો શરીરઉપર ભાવ છે તેટલોજ તમારે પણ હોવો જોઈએ શરીરને આત્માનું ચંત્ર ગણીને તેને સ્વચ્છ, નીરોગી અને ખજવાન બનાવવું જોઈએ વળી એ શરીરની અંદરના તમારા આત્માના નિવાસનો સમય અને તેટલો લભાવી રાખવાની પણ તમારી એક ફરજ છે. શરીરના પ્રત્યે સફળાવ રાખો અને તેનો રૂઢો ઉપયોગ કરો. અરેરે ! હું આ હાડમાસના પાજરામા પૂરાઈ રહ્યો છું, એવો માથે હાથ દઈને વિચાર ન કર્યા કરો તમને અત્યારે જે જે અનુભવો મળી રહ્યા છે, તે મેળવવાની આવી બીજી તક નહિજ મળે, માટે તેનો થાય તેટલો ઉપયોગ કરી લો. જી દગી તો એક લહાવો છે અને ભૂતલવિષય તરફ બહુ આવે નજર ન નાખતાં વર્તમાનસમયનો જેટલો લાભ લેવાય, જેટલો સાચો આનંદ ભોગવાય તેટલો ભોગવી લો. તમારા જીવનની દરેક પળનો સદુપયોગ કરી લો જીવનના સાચા અર્થમાં કુદરતની યોજના બર આવે એવી રીતે જીવો. કાળ અનંત છે અને તે તમારોજ છે. ભૂત અને ભવિષ્ય તો વ્યાવહારિક ખ્યાલો છે. આત્માને માટે ભૂતકાળ કેવો અને ભવિષ્યકાળ કેવો ? જે સનાતન છે. તેને તો સદાએ વર્તમાનકાળજ છે

જીવનની લાલસાનો ત્યાગ કરવો અને જીવનને વળગી રહેતા હોઈએ તેમ તેના પ્રતિ આદરભાવ રાખવાના પરસ્પર વિરુદ્ધ ઉપદેશનો સારાશ એ છે, કે પા-

થિવજીવનની તૃષ્ણા, જેની ઉત્પત્તિ દેહાત્મભાવનામાથી થાય છે તેનો ત્યાગ કરવો અને મનુષ્યનું સમગ્ર જીવન કેવા પ્રકારનું છે તથા આ ટુંડા પાથિવ જીવનનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું. એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી શરીર-ઉપરનો જૂનો મિથ્યા મોહ ટળી જાય છે તે છતાં પણ તેના ઉપર તિરસ્કાર નથી ઉપજતો અને તે સમગ્ર જીવનનું એક અંગ હોવાથી તેના તરફ ઘટતો પ્રેમ રહે છે. ઈશ્વરની યોજનામુજબ પોતાને જે કાંઈ પ્રાપ્ત થયું છે, તેમાના કોઈ પણ અંશને શુભાવવાની ઇચ્છા જ્ઞાનીને નથી હોતી જ્ઞાની મૃત્યુથી ડરતો નથી તેમ તેને નિમંત્રણ પણ મોકલતો નથી. તેને જીવનની તેમજ મરણની કશાની ભીતિ નથી. તે સ્થૂળ અર્થમાં બેમાથી એકેને ચાહતો નથી, છતાં પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ બેઉ તેને પ્રિય છે. આવા માણસને મૃત્યુનો ડર કેમજ સંભવે ? તે તો ખરેખરો અપરાજિત, અજર, અમર બનીને ઉભો રહે છે. આવો અનુભવ એક વાર જેને થઈ ચૂક્યો છે, તેનામા એવા અલૌકિક તેજની જમાવટ થાય છે કે જેનો પ્રભાવ તે જ્યાં જાય ત્યાં તેની આસપાસના માણસો-ઉપર પડે છે. “જીવન કે મૃત્યુ કશાથી ડરશો નહિ. મૃત્યુથી ડરના નહિ તેમ તેને માટે ઝંખતા પણ નહિ.” આ ઉપદેશવાક્યનું વારંવાર રટણ કર્યા કરજો. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જીવન અને મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજી શકશો; કારણ કે અનંત જીવનના બેઉ પૃથક્ સ્વરૂપો છે.

ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે તે હવે તપાસીએ: “સુખની કામનાનો નાશ કર” એની વિરુદ્ધ એજ સૂત્રના છેલ્લા ખંડમાં શું કહે છે ? “સુખને માટેજ જીવનારાઓના જેટલો સુખી રહેજે.” આમા પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું તો છે; પરંતુ તેની ઉપરના સૂત્રોનો મર્મજો દૃષ્ટિએ ઉકેલ્યો તે રીતે એનો પણ ઉકલી શકશે. અહીં પણ એક સૂત્ર સ્થૂળ અર્થમાં અને બીજું પારમાર્થિક અર્થમાં વાપરેલું હોવાથી વિરોધનો આભાસ દેખાય છે.

“સુખની કામનાનો નાશ કર” પહેલી દૃષ્ટિએ એમ સનજીશે કે આ સૂત્રમાં સખતમાં સખત તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કર્યો હશે; પરંતુ ખરો અર્થ તેવો નથી જેને આપણે વૈરાગ્ય, તપશ્ચર્યા વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ, તેનો અર્થ માત્ર એટલોજ કે વિલાસની અતિશયતાથી દૂર રહેવું લગભગ તમામ ધર્મના લોકોની માન્યતા એવી થઈ ગઈ છે કે જે જે વસ્તુ સુખજનક હોય તેનો ત્યાગજ કરવો જોઈએ. લોકોને દુઃખ લોગવતા અને તરેહ તરેહના તન-મનના કષ્ટ સહન કરતા જોવામા જાણે ઈશ્વરને એક પ્રકારનો આનંદ થતો

હોય એવો સામાન્યજનતાનો અભિપ્રાય બધાઈ ગયો છે, અને લીધેજ તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ જીવનનાં વાજબી સુખોપલોગ તરફ ધૃણાની નજરથી જોતા આવ્યા છે, કેમકે તેમની સમજ પ્રમાણે તે ઇશ્વરને નાપસદ છે આ બધો ભ્રમજ છે. મનુષ્યને કુદરતના નિયમોની મર્યાદામાં રહીને સુખનો ઉપલોગ કરવાની કોઈ મના કરતું નથી, માત્ર એમા સંભાળ એટલી રાખવાની છે કે સુખનો ઉપલોગ કરવા જતા આપણે સુખની સામગ્રીના દાસ બની ન જઈએ. મનુષ્ય પોતે માલિક અને ભોક્તાજ રહે અને સુખના બધન તેને ગળે ન વળગે એટલી સાવચેતી રાખવામા આવે તો કુદરત અને નીતિના નિયમોની હદમા રહીને સુખ લોગવવામા કશું હરકત જેવું નથી. શુભતવિધાના કેટલાક સંપ્રદાયોમા સાધકને તેનું મનોબળ વધારવા માટે કેટલીક વાર કંટાળો અને કષ્ટ ઉપજાવે એવી કસરતો કરવાનું વિધાન બતાવવામા આવે છે, પણ એવી ત્રાસજનક ક્રિયાઓમા ઈચ્છાશક્તિને બળવાન બનાવવા ઉપરાંત બીજું કશું ફળ નથી. શરીરને આરામ અને સુખ આપે એવી કેટલીક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથી મનોબળ કેળવાય છે; નહિ તો તે વસ્તુઓ પોતે કાંઈ ખરાબ નથી. વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ, તપશ્ચર્યા વગેરે તમામ ક્રિયાકલાપમા એકજ અતર્ગત હેતુ રહેલો છે કે સાધકને જે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય તેમના વગર તે ચલાવી લેતાં શીખે, અથવા ખાનપાન વગેરેના રોજના વ્યવહાર કરતા કાંઈ જૂદીજ રીતની દિનચર્યા કરે. આ બધા નિયમોના પાલનમાં તેને ઘણી વસ્તુઓવગર ચલાવી લેવું પડે અને કેટલાક આરામનો લોગ આપવો પડે. પરિણામ એ આવે કે તેનું મનોબળ વધે અને સ્થૂળ વસ્તુઓના બધન ઓછા થાય.

પણ જે સૂત્રનું આપણે અત્રે વિવેચન કરીએ છીએ, તેનો હેતુ તપશ્ચર્યાને ઉપદેશ કરવાનો નથી. શુભવિદ્યા એવો કશો આગ્રહ રાખતી નથી. તેની તો એટલીજ માગણી છે કે સાધક સુખોપલોગના પદાર્થોમા એટલી હદ સુધી આસક્ત ન થઈ જાય કે તેના વિકાસમા નડતર થાય, અથવા તેના સૂક્ષ્મ-શુણ્ણોનો વિકાસ અટકી પડે વિલાસની અતિશયતાથી મનુષ્ય પાયમાલ થઈ જાય છે, તેથી જગતનું નિયમન કરનારી દૈવીસત્તા ઘણીવાર તેના સુખનાં સાધનો છિનવી લે છે અને તેને એવી સ્થિતિમા લાવી મૂકે છે કે જેથી કરીને તેને સાદુ અને કુદરતી જીવન ગાળવાની ફરજ પડે અને એ રીતે તેનો અટકી પડેલો વિકાસ પાછો ચાલુ થાય શુભવિદ્યા ફક્ત સાદા જીવનની

મહામણુ કરે છે. તેનું કહેવું એવું છે કે જેની પાસે ઉપલોગની અનેક પ્રકારની સામગ્રી હોય, તે સ્થળવસ્તુઓનો માલિક મટીને દાસ બની જાય એ સંભવિત છે. “ સુખની વાસનાનો નાશ કર ” એનો અર્થ એવો નથી થતો કે તમારે ઇશ્વરને રાજી કરવા સાફ ખડખડા પાટીઆ ઉપર સૂવું અથવા સુકા રોટલા ઉપર નિવાહ કરવો. ઇશ્વર કંઈ એવો નાદાન નથી કે મનુષ્યની આવી મૂર્ખાઈથી રાજી થઈ જાય. આ ઉપદેશનું એટલું જ તાત્પર્ય છે કે સુખના કોઈપણ જાતના ખ્યાલોથી બંધાઈ ન જવું, તેમજ અમુક પદાર્થ આપણને સાચા સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે એવા ભ્રમમાં પણ પડવું નહિ. જે કંઈ સુખના સાધન આવી મળે તેને લોગવી લેવા પણ તેમ કરતા પોતાનું સ્વામિત્વ ગુમાવી ન દેવું અને સુખના ઉપલોગની પાછળ વેસા થઈને પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી ન જવું. વળી એ ઉપલોગ વખતે પણ મનને હમેશા સમજાવતા ગેડેવું કે સાચું સુખ બહાર નહિ પણ અદરજ રહેલું છે અને વિષય-સુખના સંધનો આત્માના સુખને માટે જરૂરનાં નથી. આરામ અને સુખની વસ્તુઓનો સંગ્રહ સ્થળભૂમિકાની સાથેનો છે અને આત્માને તેઓ સ્પર્શે પણ કરી શકતી નથી. જ્ઞાનીપુરુષ એ બધી વસ્તુઓને સાધનો અથવા તો રમટ્ટા બનીને વાપરે છે, કારણ કે એ રમકડાંવડે તે જગતના બીજાં માણસોની કાંઈ નબળાં ભાગ લઈ શકે છે. તેના સુખને માટે એમની કોઈ વસ્તુ જરૂરની નથી, એ બધું છેડત્ત હાથાસ્પદ છે. સાધક પોતાના અભ્યાસમાં જેમ જેમ મનના વર્તનો જાય છે, તેમ તેમ તેના સ્વાદ ઓછા અને માદા બનતા જાય છે. તે પોતાના શરીરના નિભાવને માટે પૌષ્ટિક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ તે પણ જંમ બને તેમ સંજ્યામા થોડી અને સાદીજ. શરીરને સતોષના માટ નંદારી લોકો આખો વખત ખાવાપીવા અને શરીર શણગારવાની કાર્ટ-પ્લન બુલાઈ રહે છે, તે તો તેને માથાવાઢ જેવું લાગે છે. ગર્જ એવા તેને સુખની વાસનાને “ મારવાની ” જરૂરજ નથી પડતી. તે તો આપોઆપ જ કને કને ઓછી થતી જાય છે. એવી વસ્તુઓને જ્ઞાનીના મનોમંદિરમાં નાંખવું જ નથી.

કેવે સ્વો એજ સૂત્રનો છેલ્લો ભાગ “ સુખને માટે જીવનારાઓના મંદિરોજ મુની મંદિર. ” અહીં પણ આકરી તપશ્ચર્વા અને કડવું ઊંર જેવું કેદર-સ્થાન નેત્ર એમાનું કવું છેજ નહિ. અહીં તો સાફ કહ્યું છે કે સ્થળ-ભૂમિકાના સ્વાદોના પોતાનું સુખ વધુ છે, એવું માનનારાઓના મંદિરો તમે

પણ સુખી રહેજો. ખસ, આનંદમાં રહો. એવી રીતે જીવન ગાળો કે તમને પ્રતિપણે નૈસર્ગિક સુખનો આસ્વાદ મળ્યાજ કરે. અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસી દુઃખી, ઉદાસીન દુનિયાથી કટાણી ગએલો હોયજ નહિ. લોકો એવું માને છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. તેનો જીવનક્રમ, તેનું સમ્યક્જ્ઞાન એવા પ્રકારના છે કે જગતની જંગળ અને ચિન્તાની છાયા પણ તેના ઉપર ન પડી શકે. તેને પોતાની અતિમ અવસ્થાનું એવું સાચું અને પરિપક્વ જ્ઞાન થયેલું હોય છે કે ગમે તેવા કટોકટીના પ્રસંગોમાં પણ તેનું ધૈર્ય અસ્ખલિત રહે છે. ગમે તેવાં તોફાનો તેની આસપાસ ઘુમે અને વાવાઝોડાં વીંચાય પણ તે સ્થિતપ્રજ્ઞ યોગી મનનું સમતોલપણું સાચવીને તેને તરી પાર ઉતરી નહય છે. કોઈ કોઈવાર તેને જ્યારે એમ લાગે છે કે મારી આસપાસના સંજોગો અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે એવા છે અને તેના આઘાતપ્રત્યાઘાત સ્થૂળભૂમિકામાં રહ્યા રહ્યા મનથી સહુન થઈ શકે એમ નથી, ત્યારે તે તરતજ પોતાના મનને એવી ઉંચેની સૂક્ષ્મભૂમિકામાં લઈ જાય છે કે જ્યાં સર્વદા શાંતિ અને પ્રસન્નતાજ વ્યાપી રહ્યા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં થોડીવાર સ્થિત થયા પછી ત્યાંથી શાંતિ અને ધૈર્યનું ભાથું ખાધીને તે નીચે ઉતરે છે અને વ્યવહારની જંગળનો ભાર વિનાકળે વહુન કરે છે. શુદ્ધ-વિદ્યાનો અભ્યાસી પરમ સુખી માણસ છે, કારણ કે નથી તેને કશી બીક કે નથી કશી ચિંતા. જેનાથી લોકોના ચિત્ત વ્યગ્ર થાય છે તે બધા કુસંસ્કારો તો તેના મનમાંથી ક્યારનાએ નીકળી ગયા હોય છે. દ્વેષ અને અદેખાઈનો તેના અંતરમાં છાટો પણ નથી હોતો. તેમની ખાલી પડેલી જગ્યા વિશ્વવ્યાપી પ્રેમે લીધેલી હોય છે. ક્રોધે ભરાએલા દેવતાનો અને યમના દૂતોનો ડર હવે તેને હોયજ નહિ. તે તો હવે એવી વાતોને હસી કહાડતો થયો છે. હું પ્રભુનું બાળક છું અને મારું ભાવિ ઘણું ઉજ્જવલ છે એવો તેનો વિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો છે. પ્રભુ પિતાના જેવો અથવા પુત્રવત્સલ માતાના જેવો પ્રેમાળ છે, એ સત્ય તેના અંતરમાં વસી ગયું હોય છે. તેની નજરે બધું ઉજળું જ દેખાય છે. જગતમાં નિરાશ કે ઉદાસીન થવા જેવું તેને માટે કશું છેજ નહિ. જે કાંઈ થાય છે તે સારાને માટેજ થાય છે, એવો તેનો અનુભવસિદ્ધ વિશ્વાસ હોય છે. એટલાજ માટે જેઓ સ્થૂળ સુખની કામના કરે છે, તેમના કરતા પણ જ્ઞાની વધારે સુખી છે.

૪—“તારા હૃદયમાં રહેલું પાપનું મૂળ શોધી કહાડ અને તેને

ઉખેડી નાખ. પાપનો વેલો નિષાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં ખેડનામાં એકસરખીરીતે ખીંચે છે અને ફાલે છે. બળવાન સાધક તેને નિર્મૂળ કરી નાખે છે. નિર્મૂળ હશે તે હાથ જોડીને ખેંચી રહે છે. તેના પાપનું આડ વધશે, તેને ફળફૂલ આવશે અને તે સાધકનો નાશ કરશે. એ પાપનું વૃક્ષ તો યુગના યુગ સુધી જીવતું રહે છે અને વધતું જાય છે. જન્મ-જન્મમાંતરના સંસ્કાર જમા થાય છે, ત્યારે તેને ફળ ખેંચે છે. સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર પગ મૂકવાની જેને ઉમેદ હોય તેણે એ વૃક્ષને મૂળસહિત ઉખેડીને ફેંકી દેવું પડશે. એમ કરતાં જીવનમાંથી ખૂન ટપકશે અને જાણે આખી જીવગી ખરબાદ બની ગઈ હોય એવું દેખાશે. આ કસોટીમાંથી સાધકે પસાર થવુંજ પડશે. આવી અવસ્થા સૌની વહેલીમોડી આવશે. કોઈને જોખમ ભરેલી નિસ-રણી પર પગ મૂકતાંજ તો કોઈને તેના છેલ્લા પગથી આપર પહોંચ્યા પછી ગમે ત્યારે એકવાર આ આકરી કસોટીનો સમય તો સૌને આવવાનોજ. એ સાધક ! એ પસાર કર્યા વિના તારે છુટકોજ નથી. તારૂં બધું આત્મબળ એકત્ર કરજે. તારે માટે નથી વર્તમાનકાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાલાતીત છે, તું સનાતન છે. સનાતનતાની ભાવનાથી ભરેલા વાતાવરણમાં એ ઝેરી રાક્ષસી આડ જીવી શકતું નથી. અનંતતાના ત્રિચારની હવા લાગતાંજ તે ચીમળાવા માંડે છે.”

ઉપલા ઉપદેશવાક્યમાં અગાઉના સૂત્રમાંથી જે સામટો અર્થ આપણે તારવી કહાડ્યો, તેનું સમર્થન કરવામા આવ્યું છે. પોતાના મનમા જીવનનો સ્થૂળભાવ જે ઘણા વખતથી રૂઢ થઈ ગયો છે તેને ઉખેડી નાખવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે. જીવગીની એ સ્થૂળ ભાવનાની સાથે આપણે ધીજીઓથી ગ્રેષ્ઠ છીએ અથવા તેઓ આપણાથી ભિન્ન છે અને જાણે આપણો જીવમાત્રની સાથે કશેા સંબંધ ન હોય એવી સ્વાર્થી ભાવના ઉદય પામે છે. વાસ્તવિકરીતે તે આપણા મનનો ક્ષુદ્રતમ અંશ અથવા તો આપણા અસલના પશુસ્વભાવનો અંશ કાઢક સુધરીને આ સ્વરૂપમા હજી રહી ગયો છે. આ ગ્રંથના પૂર્વપ્રકરણોમા અમે કહી ગયા છીએ કે મનના ત્રણ સ્તર (૫૩) પૈકી જે સૌથી નીચેનું સ્તર છે, જેમાંથી પશુસ્વભાવની ર-

ચના થાય છે તે આજ છે. એમાથીજ તમામ લાલચો, લાગણીઓ, અધમ વાસનાઓ, નીચી કોટિની ભાવનાઓ ઉદય પામે છે. એમાં વસ્તુતઃ કશું અનિષ્ટ નથી; પણ તે પશુની અથવા પશુના જેવી અવસ્થાને માટેજ ઉપયોગી છે અત્યારે આપણે એ અવસ્થા પસાર કરી ગયા છીએ; પરંતુ જે જે લાગણીઓને અને ઈચ્છાઓને આપણે કેટલાએ જમાના સુધી પોષી હોય તે સહેલાઈથી ટળે એવી નથી. તેના મૂળ આપણા સ્વભાવમા ઘણા ઉંડાં ઉતરી ગયેલાં હોય છે અને તેમનો ઉચ્છેદ કરવા સાડા ભારેમા ભારે લડત લડવી પડે છે. એને માટે સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમની જગ્યાએ ઉંચા પ્રકારની મનોવૃત્તિઓ, વાસનાઓ અને ભાવનાઓને રોપતા જવું. આ પ્રસંગે શુદ્ધતત્ત્વજ્ઞાના એક જૂના સિદ્ધાંતનું સૂચન કરવાનું અમને યોગ્ય લાગે છે. અશુભ કર્મ અથવા વિચાર કરવાની જૂની ટેવને નિર્મૂળ કરવાનો સહેલો અને સફળ ઉપાય એ છે કે તેમનાથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારનાં કર્મ તથા વિચાર કરવાની શરૂઆત કરવા માંડવી. જૂની ટેવોને મૂળથી ઉખાડી નાખવાનું ઘણુંજ અઘરું છે અને તેમ કરવામા અસાધારણ મનોબળની જરૂર પડે છે, પરંતુ તેમની જગ્યાએ શુભ કર્મ અને શુભ વિચાર કરવાની ટેવ પાડતા જવાથી પેલી જૂની ટેવો દબાતી જાય છે, જેમ તેમનું બળ ઘટતું જાય છે તેમ તેમ નવી સારી ટેવોનું બળ વધતું જાય છે. એમ કરતા કરતા સમય જતાં તેઓ ક્ષીણ થઈને નાશ પામી જશે. કુદરતનો પણ આજ રસ્તો છે. જે ચાર નઠારા માણસોની આસપાસ ઘણા સારા માણસો વસવા લાગે અને સારાની સંખ્યા નઠારાના કરતા વધુ હશે તો પેલાઓને ત્યાં ચેન ન પડવાથી તેઓ પોતાનું રહેઠાણ બદલશે. ટેવનું પણ તેમજ છે.

હવે ચાલો પાછા આપણે મૂળ વિષય તરફ ફરીએ. સ્વાર્થપરાયણતા, તમામ પ્રકારની પાશવ કામનાઓ, જેની અંદર કામવાસનાના સ્થૂળસ્વરૂપનો સમાવેશ થઈ જાય છે, તમામ પ્રકારની રજેતમોશુણી લાગણીઓ, જેવી કે વૈર, ઘિઝ્ઝાર, અદેખાઈ, દ્રેષ, આત્મલાઘા વગેરે એમાં આવી જાય છે. અહંકાર, હુ બીજા બધાના કરતા શ્રેષ્ઠ છું એવી ભાવના—એ ઘણીજ ભયંકર અને સાધકની સરત ચુકાવીને તેને ફસાવી દે એવી ખારીક છે તેનો પરાજય કર્યા પછી પણ તે વારંવાર ઉદય પામે છે અને પ્રથમના કરતા વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને આવતી હોવાથી સાધકને ભૂલથાપ ખવડાવે છે. શરૂઆતમા તેનું સ્વરૂપ સ્થૂળ હોય છે, જેમકે હુ બીજાના કરતા બળવાન છું,

ત્મિક મનમાંથી તરી આવતા ઉન્નત વિચારોના અંકુશનીચે આ પશુવૃત્તિઓને દબાવી રાખીને તેમનો ક્રમે ક્રમે જય કરે છે. કોઈ કોઈ વાર પશુવૃત્તિ જોર કરીને ઉછાળો મારે તો તેથી નાહિ મત થવાની જરૂર નથી. નાનામોટા સૌમા એ પશુવૃત્તિ રહેલી તો છેજ. કેટલાકે ગુરુ દત્તાત્રયની માફક એ કૂતરાને સાંકળે બાંધીને પોતાના ઉચ્ચ સ્વભાવના અંકુશનીચે દબાવી રાખ્યો છે. કેટલાકે હજી તેમ નથી કર્યું અને હજી પોતેજ એ જાનવરથી દબાતા રહ્યા છે. પોતાની ખરી શક્તિના જ્ઞાનના અભાવે તેઓ એ પશુના ધુરંધરાથી ડરે છે. જરાક દબતાસહિત તેને હુકમ કરશે કે તરતજ તે પૂંછડી નમાવીને ખૂણામાં ભરાઈ બેસશે. તમે તેનાથી ડરશો તો તે તમને ડરાવ્યાજ કરશે. એ પશુઓ છૂટા થવાને વાર વાર જોર કરે, સાકળ તોડાવવા મથન કરે તો પણ જરાએ ડરશો નહિ. એ નબળાઈની નિશાની નથી, પણ આત્મિકજગૃતિની તૈયારીનું ચિન્હ છે. તમે હવે એ પશુની ટેવ જાણી લીધી છે, તેને વશ થતાં હવે તમે શરમાઓ છો એ કાંઈ ઓછી વાત છે ? પહેલા તો તમને તેના અસ્તિત્વની જ ખબર ન હતી; કારણ કે તમે પોતેજ તેવા હતા. હવે તો તમે તેને પારખી ગયા છો અને તેની ગુલામીમાંથી છૂટવા મથન કરો છો. નાહિ મત ન થતા. તમારા મૂળસ્વરૂપનો વારંવાર વિચાર કરતા રહેજો તમે એ પશુઓથી તદ્દન ભિન્ન છો એવો પાકો અનુભવ થયા પછી તેમને વશ કરવાનું બહુ સહેલું થઈ જશે. તમારામાં આખી પશુશાળા ભરેલી છે પણ સરકસનો માલિક જેમ રાત્રીપશુઓને તાબેદાર બનાવે છે, તેમ તમે પણ કરી શકશો. તમે પણ એ કાલીય નાગને નાથીને તેની ફણા ઉપર પગ દઈને નૃત્ય કરી શકશો. સિંહ, વાઘ, વરૂ, વાનર, ડુક્કર, મોર એવા એવા કેટલાએ જાનવર-અર્થાત્ એ વિવિધ પશુઓના મુખ્ય લક્ષણો તમારામાં પણ છે તો ખરાંજ; પણ કાંઈ ચિંતા નહિ. જ્ઞાનરૂપી ચાબુકવડે એ બધા તમારે તાબે થઈ જશે અને પછી તેમને નાચતાફૂંદતા જોવાની તમને ભારે મજા પડશે.

આ ઉપદેશસૂત્રમાં તમામ પ્રકારની પશુવૃત્તિઓથી સાવચેત રહેવાનું કહ્યું છે; તોપણ જેના ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો છે તે તો હું બીજાથી ભિન્ન છું, એવી મનની ભ્રમણા અથવા માયા છે. તેના પ્રભાવવડેજ આપણે પોતાને બીજાથી ભિન્ન જોઈએ છીએ અથવા આપણે તેમનાથી ચડીઆતા છીએ એવો ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે આ જે અભિમાનનો અંશ છે તે આપણા માનસ-પ્રદેશની પશુશાળાના મોરનું લક્ષણ છે તમામ દુઃખ વૃત્તિઓમાં સૌથી વિશેષ યોગ. ૨૧

ડરવા જેવી આ અભિમાનની વૃત્તિ છે. તે બહુ ચાલાક છે અને વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે પ્રકટ થાય છે, માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતર-માં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં-જેઠમાં તે એકસરખી રીતે ખીલે છે અને ફાટે છે. કદાચ તમને બહુ નવાઈ લાગશે પણ ઘણા આગળ વધેલા સાધકોનું માનવું છે કે અમારું અભિમાન ગળી ગયું છે, એવી અમને ખાત્રી થયે ઘણો વખત વીતી ગયા પછી પણ કોઈવાર બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના અભિમાન-રૂપે તો કોઈવાર યોગાભ્યાસમાં અમે બીજાઓથી ઘણા આગળ વધ્યા છીએ, એવી ભાવનારૂપે એ વૃત્તિએ એકાએક ડોકિયાં કરીને અમને ચમ-કાવ્યા છે અને પાછું ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવા જેવું અમારે કરવું પડ્યું છે. એ અભિમાનની વૃત્તિમાં સર્વ રીતે નિર્દોષ હોય એવી એકજ ભાવના છે અને તે આખું વિશ્વ કેવું લઘ્ય, કેવું વિશાલ અને કેવું આશ્ચર્ય-જનક છે; આપણામાં જે બુદ્ધિ ઇં વિભૂતિઓ છે તે વિરાટની વિભૂતિઓના અંશ છે; આપણે જે કાંઈ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તે આખી માનવજાતિ-ના કાર્યક્રમનો એક ભાગ છે અને હજી ઘણું ઘણું કરવાનું બાકી છે—આવી જાતની અભિમાનની ભાવના જેમાં આખા વિશ્વનો એકસામટો વિચાર કરવામાં આવે છે તે કેવળ દોષરહિત છે, પરંતુ અહીં પણ જે પળે આ-પણી અને બીજાની વચ્ચે ભેદ પાડ્યો, આખા વિશ્વમાંથી એક ક્ષુદ્રતમ જીવ-ને જૂદો ગણ્યો તેજ પળે તેમાં દોષ દાખલ થયોજ જાણવો; કારણ કે વિશ્વ-માં આ બહાર અને આ અંદર એવું કશું છેજ નહિ; બધું એ તેની અંદરજ છે. આપણે બધા તેની અંદરજ છીએ. વિરાટની બહાર કશું હોયજ નહિ. સમગ્ર વિશ્વ અને તેમાં રહેલા જીવમાત્રનો સામટો વિચાર કરીને તમે અભિમાન લો તેમાં સ્વાર્થનો કે મમત્વનો લેપ નથી, પણ જે ઘડીએ તમે તમારી જાતને બીજાથી જૂદી માની લો, તે ઘડીએ તમે એક સૂક્ષ્મ પ્રકારના સ્વાર્થના ફંદા-માં સપડાઓ છો. તમારામાં એવો એકપણ ગુણ નથી, તમારી પાસે એવી એક પણ વિભૂતિ નથી કે જે માનવજાતિની પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં નજ હોય. ત-મારામાં તે વિભૂતિ કદાચ વ્યક્ત થએલી હશે તો બીજામાં તે અવ્યક્ત-ભાવે પડી રહી હશે; પરંતુ તે છે તો ખરીજ. બીજા કરતા તમારા શ્રેષ્ઠત્વનો કશો અર્થજ નથી. જો કાંઈ તમારામાં વિશેષરૂપે દેખાતું હોય તો તે માત્ર વધારે સમયના અભ્યાસ અને અનુભવનું પરિણામ છે, એટલે જેને માટે તમે મગર થાઓ છો તે કદાચ આજે બીજા પાસે નહિ હોય તો યોગ્ય સમયે

તે તેમની પાસે આવ્યા વગર તો રહેવાનું જ નથી. એક નાનું બાળક એકઠે એક શીખીને બગડે બે ઘુટવા લાગ્યું હોય અને જેમ તે નવા નિશાળે એઠેલા એકઠે એક શીખનાર બાળક તરફ અભિમાનની નજરથી જુએ અને પોતાની બંતે પોતાની વડાઈ કરે તેના જેવું જ તમારું અભિમાન પણ આગળ વધેલા જ્ઞાનીઓની નજરમા હાસ્યાસ્પદ છે. તમે જે કાંઈ થોડીઘણી પ્રગતિ કરી હોય તેને માટે તમારા મનમાં સંતોષની લાગણી પેદા થાય એમાં કાંઈ હરકત નથી; પણ જે ઘડીએ ફલાણો મારાથી ઉતરતો છે એવો ભાવ મનમા પેદા થયો તેજ ઘડીએ તમારો અભિમાનરૂપી મોર તમારા અખિતયારમાંથી છૂટો થયો છે એમ જાણજો.

જે ઘડીએ તમને લાંગે કે અંતરમા અભિમાનનો અથવા આત્મલાઘાનો ભાવ જાગૃત થતો જાય છે, તે ઘડીએ તમારાથી ઘણાજ આગળ વધી ગયેલા આત્માઓની ઉચ્ચ સ્થિતિનો તમે વિચાર કરજો. એ આત્માઓ અત્યારે એવી સ્થિતિ ભોગવે છે કે તેમને મુકાબલે તમે કેવળ રાનીપથુ જેવા છો અને તમારા એકબીજાની સાથેના વ્યવહાર અને રસાકસી તો જાણે ચી'થરાના દુકડામાટે ખેચતાણુ કરતા અને લઠી મરતા કુરકુરીઆના જેવા છે; પણ આ સાંભળીને તમે લેશમાત્ર પણ ખિન્ન થશો નહિ, બીજાઓની સર-આમણીમાં તમે લડે ગમે તેટલા ક્ષુદ્ર હો તોપણ તમે સાચા રાહ ઉપર તો છોજ અને તમારું ભાવી પણ તેમના જેટલુંજ ઉજ્જવળ છે. તેમાથી એક રતિભાર પણ કોઈ ઓછું કરી શકે એમ છેજ નહિ. આપણે ડગલે ડગલે આગળ વધ્યાજ નર્મએ છીએ. કોઈ ત્યાનો ત્યાં રહી જવાનો નથી. છેલ્લામા છેલ્લા માણસને પણ આખરે તો એકજ સ્થાન પ્રાપ્ત થવાનું છે. અનંતતાનો ખ્યાલ કરતાંની સાથેજ અભિમાનનો વેડો ચીમખાઈને મરી જશે.



અધ્યાય ૨ જો-માર્ગઉપર વધુ પ્રકાશ

જે સૂત્રની ગયા અધ્યાયમાં આપણે ચર્ચા કરી ગયા તેમાંથી હજી પણ કેટલાંક સત્યનું દોહન કરવાનું બાકી રહ્યું છે. તેના અંતમાં શું કહ્યું છે તેનો હવે વિચાર કરીએ.

“ તારે માટે નથી વર્તમાન કાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાળાતીત છે, તું સનાતન છે. ” આ ઉક્તિએ ઘણા વાચકોને શુંચવાડામાં નાખી દીધા છે. અત્યારસુધી તેમને એવો ઉપદેશ મળ્યો છે કે તમારે વર્તમાન સમયમાં સાધન કરવું અને વધુ વિકાસને માટે ભવિષ્યપર નજર રાખવી; પણ આ કથનમાં તો તેથી વિપરીતજ હકીકત છે. જે ચાવીથી એના પહેલાના સૂત્રો આપણે ઉકેલ્યા તે અહીં પણ લાગુ પડી શકે છે. જે ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે, તે માત્ર સ્થૂળ અને પારમાર્થિક દૃષ્ટિને લીધેજ છે.

વર્તમાન સમયને ભવિષ્યના સમયથી કાંઈ જૂદાજ પ્રકારનો ગણવો એ પણ વ્યાવહારિક અથવા સ્થૂળદૃષ્ટિને લઇને ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમજ છે. અનંત કાળમાંથી અમુક સમયનો દુકડો જૂદો કાપી કહાડવાની ભૂલ આપણે ઘણા વખતથી કરતા આવ્યા છીએ. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ કાળ અવિચ્છિન્ન છે. આપણે હમણા તેમજ હવે પછી પણ સદાએ અનંત કાળમાંજ રહેવાના છીએ. વર્તમાન સમય અને દેહના અવસાન પછીના સમયની વચ્ચે જે કૃત્રિમ સીમા રચવામાં આવે છે, તે પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી લાગે છે, કારણ કે અત્યારે-સદેહે પણ-આપણે અનંત કાળમાંજ છીએ. આ જીવંતી તો અનંત જીવનનો એક ક્ષુદ્રતમ અંશ છે. તમારું હાલનું જ્ઞાન પૂર્ણજ્ઞાનની સરખામણીમાં ઉગતા સૂર્યનાં શરૂઆતના ભાગ્યાતૂટયા કિરણ જેવું છે અને આ નાનકડી જીવંતીજ જાણે આપણે સમસ્ત જીવન હોય એમ માની બેસવું એ તો હડહડતું અજ્ઞાન છે, પણ અનંત કાળમાં જીવન ગાળવા આપણે સરજાયા છીએ તેથી જીને આ જીવંતી કશા ગાપની નથી, એવું માની લેવાની ભૂલ કરતા નહિ. આપણે હમણાજ જોઇ ગયા તેમ દરેક પ્રશ્ન બે રીતે ઉકેલાય છે વર્તમાન સમયની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ વર્તમાન જીવંતીનેજ સમસ્ત જીવન માની લેવા જેટલીજ ભયંકર ભૂલ છે. આ જીવંતી ગમે તેટલી અપકાલીન છતાં પણ તે તમારી ચાહુ પરિસ્થિતિને માટે બહુ જરૂરી છે.

તેની આપણને ઘણી જરૂર હતી માટેજ તે પ્રાપ્ત થઇ છે તેની ઉપેક્ષા કરવાની કે તેને નકામી ગણીને ફેંકી દેવાની લેશમાત્ર પણ જરૂર નથી. આપણે હાલ જે સ્થિતિમાં છીએ તે ગમે તેવી હોય તોપણ તે આપણે માટે તો સર્વોત્તમ છે. તેનો લેવાય તેટલો લાભ લઇ લેવો અને ભવિષ્યના જીવનની કલ્પનાઓ કરવામાં મિથ્યા કાળક્ષેપ કરવો નહિ. હજી પણ આપણે ઘણા પાઠ શીખવાના છે અને ઘણા નવા નવા અનુભવો લેવાના છે, તેમજ જ્યાંસુધી વર્તમાન જીવનમાં જે કાંઈ કરી લેવાનું છે તે પૂર્ણ નહિ કરીએ ત્યાંસુધી આગળ વધવાની આશા મિથ્યા છે, માટે આ જીવંત પૂરેપૂરી જરૂરની હોવા છતાં તેમાજ સમસ્ત જીવનનો સમાવેશ થતો નથી. તે અનંત સાકળની એક નાની કડી છે. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય એ-બધા ભેદ ભૂ સાઈ જાય છે અને એક અખંડ અનંત કાળ આપણી સામે ઉભો રહે છે. ગઈ કાલ, આજ અને આવતી કાલ એ બધીએ અનંત કાળની કળાઓ છે.

૫-ભેદભાવનાનો નાશ કરો.

૬-પંચ ઇન્દ્રિયની સંવેદનાનો નિરોધ કરો.

૭-વધવાની તૃણાનો નાશ કરો.

૮-છતાં એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો; જેને નામરૂપ છે, જેને સિન્નતાનું લેશમાત્ર પણ ભાન છે, તેના તરફથી તમને જરા-એ મદદ નહિ મળે. ઇન્દ્રિયોની સંવેદનાનું અવલોકન કરો અને તે-માંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો; કારણ કે એ રીતેજ તમને તમારા પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થશે અને ઉંચે જવાની સીડીના પહેલા પગથીઆ ઉપર તમે પગ મૂકી શકશો. જેમ ફૂલ એમાલૂસપણે ખીલે છે પણ હવામાં પોતાનો પરાગ પ્રસરાવવા આતુર રહે છે, તેમ તમે પણ હમેશાં વધતા રહેજો અને તમારા આત્માના પરાગ અનંતતા-માં પ્રસરાવજો. વૃદ્ધિ પામવાની ઈચ્છાથી નહિ, પણ અનંતતા સાથેના તમારા સંબંધને લીધેજ તમારા તેજમાં અને સૌન્દર્ય-માં વૃદ્ધિ થતી જશે. વધવાની ઈચ્છાથી વધવા જશે તો સ્વાર્થ-પરાયણતાનાં કઠણ પડ તમારા ઉપર જામી જશે અને તેમ નહિ કરો તો તમારો પવિત્ર સુવાસ દિનપ્રતિદિન વધતોજ જશે.

પાચમા સૂત્રના પહેલા વાક્યમા સિન્નતાની ભાવનાનો નાશ કરવાનો ઉપ-દેશ છે, ત્યારે આઠમા સૂત્રમાં કહે છે કે: “એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો”

૪૦ અહીં દેખીતી રીતે બે વિરુદ્ધ વાતો કહેલી છે; પણ તે એકજ સત્યની બે બાબુઓ છે.

આપણે બીજાથી જૂદા છીએ, વધારે પવિત્ર છીએ, વધારે સંયમી છીએ-એ બધી ભૂલજ છે અને વસ્તુના અજ્ઞાનને લીધેજ એ ભૂલ ઉત્પન્ન થયેલી છે. જ્ઞાનીને મન તો બધાંએ એકજ વિરાટના ભિન્ન ભિન્ન અંગ છે. તદ્વાવત-માત્ર ઓછાવધતા વિકાસનેજ છે. જેઓ આપણી પાછળ છે તેઓ કાળે કરી-ને આપણી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશે અને કદાચ વધારે પ્રયત્ન કરે તો આપણી આગળ પણ નીકળી જાય. વળી આપણે દરેકની સાથે આત્મિકદૃષ્ટિએ બહુજ નિકટના સંબંધથી જોડાયા છીએ, તેથી અન્યના દુઃખ અથવા પાપના આપણે પણ ભાગીદાર છીએ. આધુનિક સમાજની એવી વિકૃત સ્થિતિ થઈ ગઈ છે કે તેમા પાપ અને દુઃખનાં કારણો ઉભરાતાંજ જાય છે. આપણે જે ખાઈએ છીએ-જે વસ્ત્ર ધારણ કરીએ છીએ-જે નાણું આપણે કમાઈએ છીએ-તે સર્વની પ્રાપ્તિમાં આપણે અનેકની સાથે સીધી અથવા પરોક્ષરીતે સંબંધ-મા આવીએ છીએ. આપણુ અને બીજાઓનું જીવન એક વિપુલ જાળની માફક ગુથાયેલું છે, તેથી આપણે અન્યના જીવનની સાથે અનેક બાબુએથી સંપર્કમાં આવીએ છીએ. સેંકડો યોજનોને અંતરે રહેતા માણસો કાર્ય-કારણની સાંકળથી નિકટના સંબંધમાં આવે છે. પાપ એ અજ્ઞાનનું અથવા શક્તિના દુરુપયોગનું પરિણામ છે. જેમને આપણે પાપી કહીને ધિછારીએ છીએ તેમના જેવા સંજોગોમાં આપણે હોત તો કદાચ આપણે પણ તેમજ કરત. દરેક જણ પોતાનાથી બનતું કરે છે. કોઈ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ છેજ નહિ. પદ્મના માણસને ઉડાડવાનો પ્રયત્ન કરવો અને હું તારાથી વધારે પવિત્ર છું એવા ગર્વને ત્યાગ કરવો. કોઈના દોષ તરફ દૃષ્ટિ ન કરવી. આપણામા પણ કય. દોષની કમી છે ?

પણ “એકલા” “અળગા” ઉભા રહેવાનું કહે છે તે શુ? આપણો ઉદ્ધાર આપણા પોતાનાજ પુરુષાર્થવડે કરવાનો છે એમાં કોઈની મદદ બંધ નહિ લાગે દરેક જણ પોતાનાં શુભાશુભ કર્મોને ભોગતા છે અને તે પોતાના અંત-રાત્માને તથા અનતને જવાબદાર છે દરેકની અંદર પરમાત્માનો અશ રહેલો છે અને તેની પાસેથી જોઈતી સહાય અને પ્રેરણા દરેકને મળ્યાજ કરે છે.

“ઇન્દ્રિયોન્મી સ વેદનાનો નિરોધ કરો” અને આગળ તેનાથી વિરુદ્ધ અર્થ-વાતું કયન આવે છે પડેલામ. શરીરનાં મુખ અને ઇન્દ્રિયોના વિલાસના પ્રદેશથી

આગળ વધવાનો ઉપદેશ છે. સ્થૂળ આનંદમાંથી સૂક્ષ્મ આનંદમાં જવાનો ક્રમ ખતાવ્યો છે. જેમ જેમ વિકાસ થતો જશે તેમ તેમ જે પદાર્થો એક અવસ્થામાં આનંદ આપતા તે અવસ્થાંતર થતા લુપ્તા લાગવા માંડશે. ઇન્દ્રિયો તેમનું કામ કેવી રીતે કરે છે અને બાહ્યજગતનાં આંદોલનો નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિસુધી કેવી રીતે લઇ જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કર્યાથી તમને ધીરે ધીરે જગતના પદાર્થોની નિઃસારતા સમજવા માંડશે અને તેમના પ્રત્યેનો મોહ ઓછો થશે.

સૂત્રના અંતમાં “વૃદ્ધિ” વિષે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તેનું તાત્પર્ય એ છે કે બીજાના કરતા વધારે તેજસ્વી બનવાની, તેમને પોતાના મનોબળની મોહિનીથી વશ કરવાની વૃત્તિને દબાવવી; અને અંતર્યામીની પ્રેરણા પ્રમાણે પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ સ્વાભાવિકરીતે થવા દેવો. તેની સામે ખેંચતાણ કે તરફડાટ ન કરવો; પણ તેને શરણુ જઈને તે જે દિશાએ દોરી જાય તે તરફ શાંતિથી પ્રગતિ કરવી અને મનમાં વિશ્વાસ રાખવો કે પોતાને શરણુ આવેલાને પ્રભુ કદિ પણ કુમાર્ગે જવા દેતો નથી.

૯-જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૦-જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૧-જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૨-વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાંજ વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જે તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે. તે તમારાથી પર છે; કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારું અસ્તિત્વ ઓગળી જશે; તે અપ્રાપ્ય છે, કારણ કે તે તમારાથી દૂરનો દૂર જતો જાય છે. તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જ્યાંનાં સ્પર્શ નહિજ કરી શકો.

આ પુસ્તકના “સૂક્ષ્મઅંગ” નામના ખંડમાં જે આધ્યાત્મિક જાગૃતિ-વિષે અમે સૂચન કર્યું હતું તેના સંબંધમાં આ કથન છે. માર્ગ ઉપર પદારોપણ કર્યા પછી સૌથી મહત્ત્વનો લાભ જે સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે, તે આત્માની જાગૃતિનો છે તેનું વિશેષ મહત્ત્વ એટલા માટેજ છે કે સાધકનો એ પહેલોજ જાતિઅનુભવ છે તેણે અત્યારસુધી જે જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તે માત્ર વાચન અથવા શ્રવણથીજ. તેનાથી તેને કાયમની વિશ્વદૃષ્ટિ તો પ્રાપ્ત થતી નથી;

પરંતુ આત્મજ્ઞાન જેવું કાંઈક છે એવો ચોખ્ખો અનુભવ થાય છે અને પોતાના આત્માના સ્વરૂપને જોઈ લે છે.

“જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો;” કારણ કે આત્મા એકજ સત્ય વસ્તુ છે અને તે આપણા દરેકમાં રહેલો છે. આગળ જતા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે: “વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાં વિદ્યસ્તી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે.” જેમને સત્યની પ્રાપ્તિ કરવી છે, તેઓ શામાટે બહાર વલખાં મારતા હશે? શુરુઓ, ઉપદેશકો શાસ્ત્રનાં થાથા-એમાથી શું અપરોક્ષ જ્ઞાન મળવાનું હતું? એ બધાં ઉપયોગી તો છેજ, પણ જે વસ્તુની આપણે પ્રાપ્તિ કરવી છે તે વસ્તુ તેમનાથી અપાય એમ નથી. શુરુઓ પાસેથી અથવા યુસ્તકના વાચનથી તમને જરાક માર્ગનું સૂચન થાય પણ જે વસ્તુની તમને ભૂખ છે તે તો તમારી અંદર છે. તમે શ્રદ્ધાથી, આશાથી અને પ્રેમથી ત્યાં ક્યારે નજર કરો છો, તેની રાહ જોતી તે વસ્તુ તમારી અંદર બેઠેલી છે. તમારા અર્થામીના આદેશને શ્રવણ કરો; તેના પ્રકાશને વધાવી લો. બેઠેલ તમારી પોતાની અંદર છે છતાં તમે તેને સાડું બહાર શોધખોળ શામાટે કરો છો?

“જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.” “તે તમારાથી પર છે, કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારું અસ્તિત્વ ઓગળી જશે.” તે સર્વદા તમારાથી પર છે. તમારાથી એટલે તમે તમારે પોતાને માટે અત્યારે જે અસત્ય સ્વરૂપ અર્થાત્ દેહાત્મભાવ માની લીધો છે, તેનાથી તે પરજ છે; પરંતુ જે ઘડીએ તમે તમારા ખરા સ્વરૂપને જોશો તે ઘડીએ તમારું માની લીધેલું ‘પોટું’ સ્વરૂપ કેવી રીતે રહી શકે? તે મિથ્યા સ્વપ્નની માફક ઉડી જશે અને નિર્બળતા તથા ક્ષુદ્રતાથી ભરેલા તમારા ખોટા અહંભાવને બદલે પવિત્ર ઓજસથી ભરપૂર આત્મદેવ આવીને ઉભા રહેશે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કે મનુષ્યે પોતાની જાતને મેળવવા માટે પોતાની જાતને શુભાવવી પડશે. બંદે જોતાં તે તમારાથી પર છેજ નહિ; તે તમારી અંદર છે, તમે પોતેજ તે છો, પણ આજે તમારી જાતને તમે જે સ્વરૂપથી ઓળખો છો, તેનાથી તે પર છે. થોડા દૃષ્ટાંત આપીશું. એક નાનું બાળક મર્દ બનવા ઉત્સુક છે—પણ મર્દાઈ આજે તેનાથી પર છે અને છતાં તે બાળક ભવિષ્યનો મર્દ છે. મર્દાઈનાં બધાં તત્ત્વો તેની અંદર બીજરૂપે વિકાસની રાહ જોતાં બેઠેલા છે. જે ઘડીએ તે બાળક વધીને

મર્દ બનશે તે ઘડીએ જે અસલનો બાળકભાવ હતો તે કયા ગયો ? ઉડી ગયો અથવા પુરુષભાવમાં મળી ગયો. જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા તે બાળક ઉત્સુક હતો, તેની પ્રાપ્તિને માટે તેને પોતાની જાતને (બાળકપણાને) ગુમાવવી પડી. કીડામાં પતંગિયું રહેલું છે—પણ તે તેનાથી અત્યારે તો પર છે. કીડો જ્યારે પતંગિયું બની જશે ત્યારે કીડો તો અદૃશ્ય થઈ ગયો હશે. આ દૃષ્ટાંત બહુ સાદાં છે; પણ સૂત્રનો ભાવાર્થ સમજાવવા માટે પૂરતા છે.

“જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.” અપ્રાપ્ય વસ્તુની વાસના રાખ્યાનું ફળ શું એવો નાઉમેદીભરેલો વિચાર શરૂઆતમાં સાધકને શું ચવણુમાં મૂકેછે; પણ રહસ્ય સમજાયા પછી નાઉમેદીને ઠેકાણે નવો ઉત્સાહ આવી જાય છે. આગળ શું કહ્યું છે તે જુઓ:—“તે અપ્રાપ્ય છે, કારણ કે તમારાથી તે દૂરનો દૂર જતો જાય છે, તમે તે જ્યોતિમા પ્રવેશ કરી શકશો. પણ તમે જવાલાને સ્પર્શી તો નહિજ કરી શકો.” આત્માની આસપાસ જામેલાં રજસ અને તમસના પડ જેમ જેમ આછા થતા જાય છે તેમ તેમ તેને પોતાના અતિભવ્ય સ્વરૂપની ઝાંખી થવા લાગે છે, પરંતુ એ અનુભવ તો તેના પ્રવાસના શરૂઆતના ચાર ડગલાં જેવો અલ્પજ છે, છતાં આટલા થોડા અનુભવથી તેને એટલો વિશ્વાસ આવે છે કે હવે પછીનો તેનો પ્રવાસ ઘણો સુખરૂપ બની જાય છે. જે પર્વતના શિખર ઉપર આત્મદેવનું મંદિર છે, તે તો હજી બહુ દૂર છે. આરભમાં બહુ નજીકમાં દેખાતું હતું, છતાં જેમ જેમ અંતર કપાતું જાય છે, તેમ તેમ માર્ગ વિશેષ રમણીય બનતો જાય છે અતિમ સ્થાન તો હજી આઘેનું આઘેજ દેખાય છે, પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. દરેક પગલે આત્મજ્યોતિ ઝળકતી જાય છે અને આનંદનો આસ્વાદ વધતો જાય છે. અત્યારસુધી વાદળામાં છુપાઈ રહેલી કેટલીએ ટેકરીઓ નજરે પડતી જાય છે. ઓહો ! બધી મજલ કાપવાની હશે એનો તો પહેલાં આપણને ખ્યાલ પણ નહોતો. પેલું એક ટેકરીનું શિખર દેખાય ! ચાલો, ત્યાં પહોંચી જઈએ. આત્મદેવનું મંદિર પણ ત્યાજ હોય એમ દેખાય છે. ત્યાં આવી પહોંચ્યા, પણ પેલું અતિમસ્થાન કયા ? તે તો હજી આઘે રહ્યું. જેટલી મજલ કાપી તે કરતાંએ હજી વધારે બાકી રહી છે; પણ નિરાશા તો હોયજ નહિ માર્ગ મળ્યો છે અને પ્રાપ્તવ્ય સ્થાન ઊંઘ લીધું છે દૃષ્ટિ સદાએ તેના ઉપરજ છે. આગળ જતાં તમે જાણો તેજના પુજની નજીક આવ્યા હો એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે તમે તે રક્ષિતમા સ્નાન કરશો પણ જ્યાંથી આ તેજનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, તે

જવાલા-તેને તમે સ્પર્શ નહિ કરી શકો. જ્યાંસુધી તમારામાં મનુષ્યપણું હશે ત્યાંસુધી તો તે અશક્ય છે; પણ તેથી શું થયું ? આગળ ધપો, આજ જ્યાં છીએ તે કરતાં કાલે-આગળ અને કાલ કરતા પરમ દિવસે વધારે આગળ. તમારી બાવી સ્થિતિ એટલી આનંદમય છે કે તમારી કલ્પનામાં પણ તે ન આવી શકે; અને છતાં એ તે સ્થિતિ કાંઈ આખરની નથી. એક પછી એક ઉત્તરોત્તર ચડતી સ્થિતિઓ ચાલીજ આવે છે, તેની કલ્પના પણ થઈ શકતી નથી. જે પ્રકાશને જોવાનું તમને ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેને વધાવી લો. જવાલાને સ્પર્શ નહિ કરાય તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. હજી તો પ્રકાશને પૂરે-પૂરો જોવા જેટલાં તમારાં નેત્ર નથી ઉઘડયા તો પછી જવાલાની તો વાતજ શી? આગળ વધો, વિકસિત થાઓ અને તે તેજરાશિ તરફ પ્રગતિમાન થાઓ.

૧૩-આત્મબળને માટે ભારે ઉત્સુકતા રાખો.

૧૪-શાંતિની પ્રબળ કામના કરો.

૧૫-સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો,

૧૬-પણ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે; તેના ઉપર સઘળા શુદ્ધ આત્માઓનો સરખો અધિકાર છે અને એ તેમની સામુદાયિક સંપત્તિ છે. શુદ્ધ આત્માઓજ જેનો ઉપભોગ કરી શકે, એવી સંપત્તિને માટે ભૂખ જગાડો કે જેથી કરીને સમષ્ટિ કે જે તમારું સત્ય સ્વરૂપ છે, તેને માટે તમે શ્રીનો સંચય કરી શકો. જે શાંતિની તમારે કામના રાખવાની છે તે શાશ્વત અને અક્ષુબ્ધ હોવી જોઈએ અને જેની અંદર માનસ-સરોવરમાં કમળ ખીલે તેમ આત્મપુષ્પ ખીલી શકે; અને જે બળની સાધકે ઉત્સુકતા રાખવાની છે તે એવું હોવું જોઈએ કે જેથી કરીને જગતની નજરમાં તે તુચ્છ લેખાય.

૧૭-માર્ગની શોધમાં રહો.

૧૮-વૃત્તિઓને અંતર્મુખી કરીને માર્ગ શોધી કહાડો.

૧૯-બાહ્યસૃષ્ટિ તરફ વૃત્તિઓને વાળીને માર્ગ શોધી કહાડો.

“ બળને માટે ઉત્સુકતા રાખો ” પણ એ બળ કયા પ્રકારનું ? જે બળનો હેતુ સ્વાર્થસાધનાનો છે, તે તો તેના માલિકને ખરેખર મોટા શાપરૂપ છે. સાધકને જે બળની ઉત્સુકતા હોવી જોઈએ, તે તો આત્મબળ છે. જે લોકો સ્થૂળબળના ભૂખ્યા છે તેમની નજરમાં આ સૂક્ષ્મ, ઇન્દ્રિયાતીત આત્મબળ-

ની ભૂખ ધરાવનાર સાધક તુચ્છ દેખાય એ સ્વાભાવિકજ છે. જે બળને ન-જરે જોઈ ન શકાય અથવા ઈન્દ્રિયોવડે અનુભવી ન શકાય એવા આત્મબળ-ને વિષે સામાન્ય જનતા અજ્ઞાન હોય છે, એવી અદૃશ્ય વસ્તુને માટે પ્ર-યાસ કરનાર તેમની નજરમા મૂર્ખ દેખાયજ. લૌકિકબળના તરસ્યા સામાન્ય માણસો નિઃસ્વાર્થ હેતુને માટે જેનો ઉપયોગ થઈ શકે એવા બળને સમજી શકતા નથી, છતાં પણ લૌકિકબળ અને તેનાં પરિણામ બધાંએ કાળના સ-પાટામા આવી જઈ એક પળવારમા હતાં ન હતા થઈ જાય છે અને આત્મ-બળ તો શાશ્વત રહે છે તથા સમયના વહનની સાથે તેના બળમા વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આત્મબળ એ સત્ય પદાર્થ છે,ત્યારે લૌકિક બળ એ તેનો પડછાયો છે અને છતાં દુનિયાના લોકો તેમની સાકડી દૃષ્ટિને લીધે પડછાયાને મહ-ત્વનું સ્થાન આપે છે અને સત્ય પદાર્થ તરફ નજર પણ નથી કરતા. “જગ-તની નજરમા તુચ્છ લેખાય” એ વાક્યનો એવો અર્થ નથી કે સાધકે તુચ્છ લેખાવાને વાસ્તે પ્રયત્નજ કરવો. તેણે તો તદ્દન નિરપેક્ષ રહેવાનું છે. જગત તેને કેવો ગણે છે,તુચ્છ ગણે છે કે મહાન ગણે છે,તેનો તેણે વિચાર પણ કર-વાનો નથી.દુનિયાને તેને રસ્તે જવા દેવી.ભલે તે તેનાં રમકડાઓથી રમે અને રાજી થાય. જગત તમને કેવી દૃષ્ટિથી જુએ છે તેની દરકાર ક્યારી વગર તમે તમારા આત્માની સાચી શક્તિ, જે તમારી અદરજ રહેલી છે તેને પ્રાપ્ત કરો.

“ શાંતિની પ્રબળ કામના કરો ” પણ તે શાંતિ એવી હોવી જોઈએ કે જગતના કોલાહલની વચ્ચે ઉભા ઉભા પણ તમે તમારી અદર રહેલી નિગૂઢ શાંતિનો ઉપલોગ કરી શકો. તમે જગતમા ગમે તે સ્થિતિમા ઉભા હો—પ્રવૃત્તિસ શ્રામના સેનાપતિ હો કે સામાન્ય સિપાઈ હો—બધું સરવાળે તો સરખુંજ છે—તોપણ તમારી શાંતિ નિર્વાત દીપકના જેવી અખંડિત રહે. જ્ઞાનવાન અને સ્થિતપ્રજ્ઞ આત્માની શાંતિ માનસસરોવરના નિર્મલ, નિ-સ્તરંગ જલરાશ જેવી હોય છે અને જેમા પવિત્ર આત્મપુષ્પ ખીલી શકે છે. આવી માનસિક સ્થિતિ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જ્ઞાની ગમે તેવા આ-ઘાતપ્રત્યાઘાતના ચિત્તને હલમલાવી નાખે એવા પ્રસંગોમા પોતાના ચિત્તને અંતરના એક એકાત ખૂણામા પ્રવેશ કરાવી અવર્ણનીય શાંતિનો ઉપલોગ કરી શકે છે, કારણ કે તે ખુદ્ધિ અને ઈન્દ્રિયના સવેદનની પેલી પાર ચાડ્યો ગયો છે. એવી રીતે લાંબા સમયના સાધન અને સયમથી સ્થાપિત કરેલું

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતના તોફાની વાવાઝોડાના વખતમાં જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પોતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતોને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલો દેખાય તોપણ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતો નથી. તેનો એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતો હોય તેજ વખતે તેનામાં રહેલો વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તોફાનથી પર નિબળનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરો અને જ્યારે તમને આરામ અને શાંતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનાં દ્વારબંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનો અનુભવ કરો. યોગીઓ આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કે:-“ ॐ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

“ સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો. ” જો કોઈ આટલુંજ વાક્ય વાંચે તો તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કયામા વળી સંપત્તિ શાની ? પણ તરતજ તેનો ખુલાસો આવે છે કે:-“ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે. ઈ ” આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બોધ થાય છે કે જે સંપત્તિનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તો નહિજ, પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હોવી જોઈએ. હવે એ સંપત્તિ કયી ? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે, બાકી બીજું બધું તો મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે. એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ભૂખ જગાડવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે, અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માઓજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાઓનું તે તરફ લક્ષ પણ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઈ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પોતાનીજ મિલકત બનાવી જોસે. એ જ્ઞાન તો સર્વતું છે, એ તો તમામ જ્ઞાનપિપાસુઓની સામાન્ય મિલકત છે, એમાં કોઈનો ઇબ્તદા હોતો નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનનોડ મહેનત કરી હોય તોપણ તેના ઉપર સૈનો હક્ક સરખો છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૈને માટે ખુલ્લાં છે, તેમ જ્ઞાન પણ જેને જોઈએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તો અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામોતી કશા હિસાબમા નથી, પરંતુ જ્ઞાનીઓ તેનું વિનામૂલ્યે વિતરણ કરે છે એનો વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી; કારણ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકતી નથી; અને જે તૈયાર છે તે તો જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુલ્લા

ભંડારમાથી પોતાને હાથેજ જોઈએ તેટલું ખેચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કે:-સમષ્ટિને માટે શ્રીનો સંચય કરો.” એ “ શ્રી ” એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમા હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે. એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેદા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પથે જવામા સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમા વૃદ્ધિ કરે છે. તમે જેમ તમારી અગાઉ થઈ ગએલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકજ વિચારના આણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

“ માર્ગની શોધમાં રહો. ” માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ, પરંતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણુ થઈનેજ. જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉદ્ભવતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના ગ્રાસ લેતા જજો અને તેના અખૂટ ઝરણામાથી આચમન કરીને આત્મતૃષ્ણા છીપાવતા જજો. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનુ શોધણુ કરજો. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર ચાલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતા તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી એમર્સન લખે છે કે: “ જે તમારું છે તે તમારી પાસે ખેચાઈ આવશે દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમા કપતા ઝીણામા ઝીણા નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમાં શુ જ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાકે માર્ગે પણ ચાલ્યાજ આવશે. ”

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનુ સૂચન થતાની સાથેજ જાણે કોઈ જુની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે. એમ થાય તો જાણવું કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો કદાચ તે પૃથ્વી સત્ય ન પણ હોય, પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશો તે વખતે તેટલુજ તમારા અંતરમા વસી જશે. બાકીનું વળી યોગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામા આવ્યું કે, તમે જે જાહેર કર્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો તેના ઉત્તરમા તેણે કહ્યું કે:

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતના તોફાની વાવાઝોડાના વખતમા જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પોતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતોને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલો દેખાય તોપણ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતો નથી. તેનો એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતો હોય તેજ વખતે તેનામાં રહેલો વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તોફાનથી પર નિબળનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરો અને જ્યારે તમને આરામ અને શાંતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનાં દ્વાર બંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનો અનુભવ કરો. યોગીઓ આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કે:-“ ઐ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

“ સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો. ” જો કોઈ આટલુંજ વાક્ય વાચે તો તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કથામાં વળી સંપત્તિ શાની ? પણ તરતજ તેનો ખુલાસો આવે છે કે:-“ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે. ઇં ” આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બોધ થાય છે કે જે સંપત્તિનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તો નહિજ; પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હોવી જોઈએ. હવે એ સંપત્તિ કયી ? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે, બાકી જીભું બધું તો મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે. એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ભૂખ જગાડવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે, અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માઓજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાઓનું તે તરફ લક્ષ પણ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઈ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પોતાનીજ મિલકત બનાવી બેસે એ જ્ઞાન તો સર્વનું છે, એ તો તમામ જ્ઞાનપિપાસુઓની સામાન્ય મિલકત છે, એમાં કોઈનો ઇન્કારો હોતો નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનતોડ મહેનત કરી હોય તોપણ તેના ઉપર સૌનો હક્ક સરખો છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૌને માટે ખુદ્દા છે, તેમ જ્ઞાન પણ જેને જોઈએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તો અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામોતી કશા હિસાબમા નથી, પરંતુ જ્ઞાનીઓ તેનું ત્રિનામૂર્યે વિતરણ કરે છે એનો વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી, કારણ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકતો નથી, અને જે તૈયાર છે તે તો જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુદ્દા

ભંડારમાથી પોતાને હાથેજ ભેંધએ તેટલું ખેચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કે:-સમઘિને માટે શ્રીનો સંચય કરો.” એ “ શ્રી ” એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમા હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે. એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેઢા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પથે જવામા સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમા વૃદ્ધિ કરે છે તમે જેમ તમારી અગાઉ થઈ ગએલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકજ વિચારના અણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

“ માર્ગની શોધમાં રહો. ” માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ, પરંતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણુ થઈનેજ, જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉઘડતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના ગ્રાસ લેતા જાએ અને તેના અખૂટ ઝરણામાથી આચમન કરીને આત્મતૃષ્ણા છીપાવતા જાએ. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનુ શોધણુ કરાએ. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર ચાલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતા તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી એમર્સન લખે છે કે: “ જે તમારૂં છે તે તમારી પાસે ખેચાઈ આવશે દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમા કપતા ઝીણુમા ઝીણુ નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમા શુભ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાકે માર્ગે પણ ચાલ્યાજ આવશે ”

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનુ સૂચન થતાની સાથેજ જાણે કોઈ જૂની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે એમ થાય તો જાણવું કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો કદાચ તે પૃથ્વી સત્ય ન પણ હોય, પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશે તે વખતે તેટલુજ તમારા અંતરમા વસી જશે. બાકીનુ વળીયેગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામા આવ્યું કે, તમે જે બહિર કહ્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો તેના ઉત્તરમા તેણે કહ્યું કે:

“ મને વિશ્વાસ છે કે મેં એવો એક શબ્દ પણ નથી કહ્યો કે જેને સાબિત કરવાની જરૂર હોય. ” તેનો ઉત્તર સાચો હતો. સત્ય તો સ્વતઃસિદ્ધ હોય છે. જાગૃત થએલા આત્માને જે જે સત્યો કહેવામાં આવે છે, તેમાંથી જેને જેને માટે તે લાયક થયો હોય, તેટલા તેને અંતઃપ્રેરણાથી આપોઆપ સમજાઈ જાય છે. કદાચ બીજાને અને પોતાને પણ તે યુક્તિથી ન સમજાવી શકે; પણ હું અમુક વાત સમજી ગયો છું એટલું તે સમજે છે. તેનું અંતઃકરણ તેની સાક્ષી પૂરે છે. આધ્યાત્મિક મનની ક્રિયા બુદ્ધિની વિરોધી નથી, પણ તે બુદ્ધિથી પર છે. જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ ન કરી શકે, ત્યાં તે જઈ શકે છે. પુસ્તકના વાચનમાં કે ઉપદેશના શ્રવણમાં જેટલું તમારી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કપૂલ કરે તેટલું તે વખતે સ્વીકારી લેજો; બાકીનું ભવિષ્યને માટે રહેવા દેજો. જે કાંઈ અવશિષ્ટ રહ્યું છે, તેમાં જો સત્યનો અંશ હશે તો તે તમને વહેતું મોડું પ્રાપ્ત થશેજ. અમુક બાબત તમારાથી ન સમજાય તેની કશી ચિંતા કરતા નહિ. જેનાથી તમારા અંતરના તાર ન કંપે તેને તરતને માટે બાબુએ મૂકજો. આ કસોટી દરેક પુસ્તક કે ઉપદેશને લાગુ પાડજો. આ પુસ્તકનું પણ તેમજ સમજવું. ઘણીવાર પરસ્પર વિરુદ્ધ વાતો વાચવામાં કે સાંભળવામાં આવે તો તેને માટે કશી ચિંચવણમાં પડતા નહિ. દરેક ઉપદેશકની પોતપોતાની સ્વતંત્ર પદ્ધતિ હોય છે; અને કેટલાક સાધક ઉપર અમુક ઉપદેશની અસર થાય છે, તો બીજાના મન ઉપર વળી બીજાની અસર થાય છે. સૌમાં સત્યના અંશ હોય છે; પૂરું સત્ય કહેનાર તો કોઈજ નથી. જેની પાસેથી જેટલું લેવાય તેટલું ગ્રહણ કરવું. કોઈનું પણ અધશ્રદ્ધાથી અનુસરણ કરવું નહિ. બુદ્ધિની કસોટીએ તો બધાને ચડાવી જોવા. તમારું વ્યક્તિત્વ તો સાચવીજ રાખવું. પુસ્તકો, ઉપદેશકો, એ બધાનો ઉપયોગ તો છેજ. તેઓ સૂચન આપે, વિચારમાળાના ખૂટતા મણકા કદાચ પૂરા કરી આપે, કોઈ કોઈ શુંયો વખતે ઉકેલી આપે, પણ બાકીનું કામ તો તમારે પોતેજ કરી લેવાનું રહ્યું. તમારો આત્મા એજ તમારો સારામાં સારો અને સાચામાં સાચો ગુરુ છે. તેના ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજો. તેના પ્રતિ શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને આશાસહિત જોતા રહો. દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરો—તમારી અંદર દિવ્ય જ્યોતિની ચિણ્ગારી સદાએ ચમકતીજ રહે છે.

“વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને માર્ગની શોધ કરો.” હમેશા એકાંતમાં જઈને વૃત્તિઓને અંદર વાળો અને આત્માના ઝીણા અવાજ તરફ ધ્યાન દો.

તમને તેમાંથી ઘણી નવી નવી ખાખતો જાણવા મળશે. એકાંતમા તમારા આધ્યાત્મિક મનની પાખડીઓ ઉઘડવા લાગશે અને તેમાં રહેલાં અનેક સત્યો તમારા જ્ઞાનપ્રદેશમા ચાલ્યા આવશે, બુદ્ધિ તેની તુલના કરીને ગ્રહણ કરશે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે બુદ્ધિ જડ છે પણ આધ્યાત્મિક મનના ચેતનથી ચેતનવંત બને છે. જેને સામાન્ય ભાષામાં “ત્રેરણા” કહેવામાં આવે છે, તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન આધ્યાત્મિક મન છે. કવિઓ, ચિત્રકારો, કલાવિધાયકો અને ધર્મોપદેશકો એ અખૂટ ઝરણામાંથી વિચારનું શોષણ કરી પોતાની બુદ્ધિદ્વારા તેને મૂર્તસ્વરૂપ આપે છે. ભવિષ્યવેધી દ્રષ્ટાઓનો કાર્યપ્રદેશ અહીંજ રહેલો છે. આધ્યાત્મિક મનના વિકાસદ્વારા બુદ્ધિ જે સત્યોને ઝીલવા સમર્થ નથી તે સત્યોનું અવધાન થઈ શકે છે.

પણ એની પાછળજ એથી કાર્ષક વિપરીત કથન જોવામા આવે છે. “વૃત્તિને બહિર્મુખ કરીને માર્ગ શોધી કહાડો.” ગભરાશો નહિ. કશી ભીતિ નથી. તમે અનાદ્યનંત, અમર આત્મા છો. નીડર થાઓ. તમારી આસપાસના જગત તરફ દૃષ્ટિ ફેરવો. ત્યાં શું ચાલી રહ્યું છે, તેનું અવલોકન કરો અને તે-માથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. જગતનાં યત્રો કેવા ધમધોમર ચાલી રહ્યા છે, તેના વાણાતાણા કેમ ચુથાય છે તે જોતા રહો. એમા કશું ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી. એ બધીએ તે વિરાટની લીલા છે, ગભરાશો નહિ. ઉપદેશનો ભં-દાર તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વેરાતો પડ્યો છે. જીવનની બધીએ કલાઓ જોતા રહેજો. કોઈ અદ્વય તો કોઈ મહત્—પણ બધાંએ તેના અંગો છે. જગતના વિવિધરંગી ચિત્રપટમા અનેક રંગો પૂર્ણ છે કોઈ આછા તો કોઈ ઘેરા. કશુંએ નિષ્પ્રયોજન નથી. તળાવના કાઢવમા કમળ પાકે છે. કાઢવ અને પાણીના સ્તરને ભેદી કમળનો દાડો ઉપર આવે છે અને હવામાં પોતાની ખુશબો ફેલાવે છે. લોકોના પરસ્પર વ્યવહારને પણ જોતા રહેજો તમે તમારી ઉંચી ભૂમિકામાંથી સ્થુત ન થતા, પણ જેઓ તમારાથી નીચે હોય તેમના તરફ ઘૂણાથી જોતા નહિ જીવન એક છે બધાએ તેના અંગો છે. તમે પણ એક અંગ છો. જગતના તરંગપર રહ્યા રહ્યા તર્યા કરો. તમને તે નહિ હુબાડે; ઝરણ કે તમે તો મોઝાના શિખર ઉપર બેઠા છો અત-મુખ થાઓ ત્યારે પણ બાહ્યદૃષ્ટિની અવગણના ન કરતા બધુંએ સૌ સૌના સ્થાનપર જરૂરનું છે તમારા આત્મમંદિરમા વાર વાર જતા રહેજો ખરા, પણ ત્યાંથી બહાર આવવાના પ્રસંગે ડરશો નહિ

૨૦-એકમાર્ગી થશે નહિ. કોઈ પણ એક માર્ગે સત્યની શોધ કરશે નહિ. દરેકને તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ થઈ પડે છે. એકલી ભક્તિ કે એકલા ધ્યાનમાં માર્ગ રહેલો નથી, પણ સતત અભ્યાસ, સ્વાર્પણયુક્ત સેવા અને જીવનના બુદ્ધિપૂર્વક નિરીક્ષણમાં છે. કોઈ પણ એક માર્ગથી નીસરણીનું એકજ પગથિયુ હાથ લાગે છે. અનેક પગથીયાં હોય તોજ નીસરણી કહેવાય. માનવજાતના દોષ જેમ એક પછી એક ટળતા જાય તેમ તે પણ નીસરણીના પગથીયાની ગરજ સારે છે. માનવજાતના ગુણ પણ પગથીયાં છે. તે પણ ખપનાં છે. તેમના વગર પણ ચાલે નહિ; પણ જો તમને બીજા સાધનોની સહાય ન હોય તો તેઓ માત્ર રસ્તાનું વાતાવરણ અનુકૂળ કરી આપે અને ભવિષ્યની સુરહેલીઓ દૂર કરે. એ ઉપરાંત વધારે બની શકે નહિ. જેને માર્ગ ઉપર ચડવું છે તેણે તો મનુષ્યમાં રહેલી તમામ શક્તિઓનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. પ્રત્યેક જીવ પોતાનો નિરપેક્ષરીતે માર્ગદર્શક છે, સત્યનો ઉપદેશક છે અને જીવનનો પ્રેરનાર છે; પણ એમ ત્યારેજ બની શકે કે જ્યારે તે પોતાના સમસ્ત વ્યક્તિત્વને ઓળખી લે અને પોતાની જાગૃત થએલી, આત્માના ઓજસ્થી પવિત્ર અનેલી સકલપ્રશક્તિ વડે જાણી લે કે માફ વ્યક્તિત્વ તે મારી જાત નહિ પણ સાધનના બળથી પોતાને માટે જે સમષ્ટિરૂપનો ઉદય કર્યો છે અને જેના વડે તે પોતાની વિકસિત બુદ્ધિથી વ્યક્તિત્વની સાંકડી સીમા ઓળખીને સમષ્ટિને ભેટવા યત્ન કરી રહ્યો છે, તેજ માફ સાચું વ્યક્તિત્વ છે. જ્યારે તેને પોતાના પૃથક્ અને અનેક રીતે વિચિત્ર જણાતા વ્યક્તિત્વનું રહસ્ય સમજાશે, ત્યારે તે માર્ગ ઉપર ચડ્યો છે એમ સમજવું. તમારા પોતાના નિગૂઢ અને ભવ્ય ઉડાણોમાં ડૂબકી દઈને તેને શોધવાને મથો તમામ અનુભવોને કસોટીએ ચડાવીને, ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને તેને શોધો; કે જેથી કરીને તમને તમારા વ્યક્તિત્વનું અને તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વિકાસને માટે મથી રહેલા વિરાટ શરીરનાં અંગોનાં સૃજન અને વિકાસનું રહસ્ય સમજાઈ જાય તમે અને તેઓ

એકજ માનવકુલનાં બાલકો છો. સૃજન પ્રકૃતિનું અને આધિ-
ભૌતિક સૃષ્ટિના નિયમોનું અન્વેષણ કરો. તમારા પોતામાં ચળ-
કતી નાની તારાકણીને ઉંડા ભક્તિભાવસહિત નમન કરો. સાવ-
ધાનપણે સાધન કરતાં કરતાં એ તેજ વિપુલ બનશે, ત્યારે તમે
તમારા માર્ગની શરૂઆત જોઈ શકશો. એમ કરતાં કરતાં તમે
જ્યારે તેને પેલે છેડે પહોંચશો, ત્યારે તો તે પ્રકાશ એકાએક
અનંત પ્રકાશના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયો હશે.

“ એકમાર્ગી થશો નહિ.” આ ચેતવણી ઘણીજ જરૂરી છે. દરેકને માટે
તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ પડે છે. એમ ઘણીવાર બને છે
કે સાધક પોતાના માર્ગે પ્રગતિ કરે છે, પણ બીજા માર્ગવિષે કશું જાણતો
હોતો નથી. પરિણામે તે સાંકડા વિચારનો, એકદેશીય અને ધર્માધ બની જાય
છે. પોતાને માર્ગે પ્રગતિ કરતાં કરતા સત્ય તરફ જવાના બીજા માર્ગ તરફ
પણ નજર નાખતા રહેવું; અને કોઈ ઠેકાણેથી કાંઈ ગ્રહણ કરવા જેવું મળી
આવે તો તે સ્વીકારી લેવું, પણ જે પોતાને ન રુચે તેને વખોડવું તો નહિજ;
કેમકે સત્ય એકજ છે, પણ તેને બાજુઓ અનેક હોય છે

આ સૂત્ર અત્યંત મહત્વનું છે અને અમારી ભલામણ છે કે તેનું એકવાર
નાહિ પણ વારંવાર વાચન કરતા રહેવું. પહેલી વારના વાચનથી જે રહસ્ય
નહિ સમજાયું હોય, તે બીજી, ત્રીજી કે ચોથી વાર વાચતાં સમજાઈ જશે.

આ ઉપદેશવાક્યનું તાત્પર્ય એ છે કે જીવગીને એકરંગી બનાવી ન
દેવી; તેની અંદર વિવિધ રંગની ભાતો ભલે ચીતરાય. તમે એકાત્મા તમારા
આંતરિક જીવનના આનંદ ભલે ચાખ્યા કરો—પણ દુનિયાથી જડકીને ભાગી
જતા નહિ. તેમાથી પણ તમારે ઘણું શીખવાનું છે. વળી દુનિયાને પણ તમારી
જરૂર છે, માટે તમને દુનિયાના કામનો જે હિસ્સો મળ્યો હોય તેને પૂર્ણ કરતા
રહો. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપર પગ દબનેજ તમે વધારે ઉંચી હાલત
પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે જગતના ચક્કરના એક દાતાને ઠેકાણે છો. ચક્કરનો
એક દાતો ખાડો હોય તો ચંત્ર બરાબર કામ ન કરી શકે, માટે તમારે માથે
આવેલું કામ એકનિષાથી પૂર્ણ કરવું એ તમારો ધર્મ છે “તમારા સ્વભાવના
રહેલા તમામ ગુણોનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો.” વેપાર, ધંધો, નોકરી
અથવા વ્યવહારને લગતા કોઈ પણ કાર્યક્ષેત્રમાં જો તમે તમારા આત્મિક
અનુભવનો ઉપયોગ ન કરી શકો તો નક્કી બાજુએ કે તમારા અનુભવના

અગર તમારા સ્વભાવમાં, ખેમાથી એકમા કાર્ષક દોષ છે. તમારા જીવન-નો મર્મ જગત સમજી જાય એવી આશા કદિ રાખતાજ નહિ. ખીજાના મન ઉપર તમારા વિચાર ઠસાવવાનો આગ્રહ કદિ રાખતા નહિ. અગ્યાને માટે તો દૂધજ હોય. તમારી આસપાસના ઘણા ખરા માણસો હજી આધ્યાત્મિક રીતે જન્મ્યાંજ નથી અને કેટલાંક તો તરતનાં અતરેલાં બાળક જેવાં છે. જ્યાં ત્યાં તમારી ધાર્મિક જાગૃતિની જાહેર ખબર વાંચતા ફરતા નહિ. જગતના વ્યવહારને બાળકના ખેલ જેવો તમે ભલે મનથી સમજો, પણ જાણે તમને પણ તેમા રસ પડતો હોય એમ તેની અંદર લગી જજો.

વીસમું ઉપદેશવાક્ય એટલું બધું સ્પષ્ટ અને વિગતવાર છે કે તેને વિવેચનની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. તેનાં અતિમ વાક્યો ઘણાજ અર્થગંભીર છે. તમારા આત્માની પ્રેરણાનું ધીરે ધીરે શરણુ લેતા જજો અને જે પ્રકાશ તમારી અંદર ચળકી રહ્યો છે, તેનાવડે જે કાંઈ જોવા જેવું છે તે બધુંએ જોઈ શકાશે.

અધ્યાય ૩ જો-અંતર્યામીનો અવાજ

૨૧-તોફાન શમી ગયા પછી જ્યારે શાંતિ વ્યાપી રહે ત્યારેજ પુષ્પને ખીલવાની રાહ જોજો; તે અગાઉ નહિ. તે અંકુરિત થશે, ઉગશે, તેની શાખાપ્રશાખાઓ ફેલાશે અને વાવાઝોડાં વીંઝાતાં હશે અને સંગ્રામ મચી રહ્યો હશે તે વખતે તેને કળીઓ પણ ખેસશે; પણ માણસનું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ પૂરેપૂરું પીગળીને તેનું નામનિશાન ન રહે, જે દિવ્ય અંશવડે મહત્ત્વના અનુભવ અને પ્રયોગને માટે તેની ઉત્પત્તિ થઈ છે, તેને સ્વાધીન તે ન થઈ જાય-તેની બધી પ્રકૃતિ તેના આત્માને પૂરેપૂરી શરણુ ન જાય, ત્યાંસુધી તે પુષ્પ ખીલી શકતું નથી. ઉપજીપ્રદેશોમાં જ્યાં કુદરત તેનું કાર્ય નજરે જોઈ શકાય તેટલી ત્વરાથી કરે છે, ત્યાં વરસાદની ગાજવીજ અને તોફાન શમી ગયા પછી જેવી પ્રગાઢ શાંતિ પથરાય છે, તેવી શાંતિ વ્યથાથી વીંધાઈ ગયેલા આત્માને પ્રાપ્ત થશે. એવા પ્રગાઢ શાંતિના

અવસરમા તે અતિ મહત્ત્વનો બનાવ બનશે કે જેતાવડે આત્માને માર્ગ ઉપલબ્ધ થયો છે, એવી પ્રતીતિ થશે. તેને ગમે તે નામથી ઓળખાવો. જ્યાં વાણી પહોંચતી નથી, ત્યાંથી ગુંજતો એ શબ્દ છે; પરંતુ ગ વગરનો એ પ્રભુનો હૂત છે—અથવા તો આત્માનું ઉઘડેલું એ પુષ્પ છે. વાણીથી, દષ્ટાંતથી એને સમજાવી શકાતું નથી; પણ પ્રચાંડ તોફાન ઘુમતાં હોય તે વખતે તેની ઇચ્છા અને આકાંક્ષા રહે છે અને શાંતિમાં તેનો અનુભવ થઈ શકે છે એ શાંતિ એક ક્ષણવાર ટકે કે યુગપર્યંત ચાલુ રહે; પરંતુ તેનો એકવાર અત આવશે; છતાં પણ તેમાંથી મેળવેલું બળ તો કાયમનું જ છે. એવી લડાઈઓ અનેક વાર લડવું પડશે. વચ્ચે વચ્ચે કુદરત શાંતિ ધારણ કરતી રહેશે.

આ ઉપદેશવાક્યમા તીવ્ર સાધનને પરિણામે પ્રાપ્ત થતી આત્મિક જાગૃતિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વરસાદની હેલો શમી ગયા પછી જેમ મેઘધનુષ્ય તણાય છે, તેમ તુમુલ્લ માનસિક સંગ્રામ શમી ગયા પછી આત્મા ગાઢ શાંતિ અનુભવે છે.

તોફાન શમી ગયા પછી (અને તે વખતે જ) જે પુષ્પના ખીલવાની વાત આવે છે તે આત્મિકજાગૃતિ છે. એને માટે જીવ કેટલાએ યુગથી મથન કરી રહ્યો હતો—જેને માટે બીજ રોપાયું; પછી તેના અકુર ફુટ્યા, સ્વૃજતાનાં પડ ચીરીને અકુરે બહારના શુદ્ધ પ્રદેશમાં ડોકિયું કર્યું; તેની એક પછી એક પાળડીઓ ઉઘડતી ગઈ—આખરે ઝીણી આત્માની કલિ બેડી તે પળથી તેનો ખરો વિકાસ શરૂ થયો.

આત્માની જાગૃતિરૂપી કલિનું બેસવું—પ્રકાશનાં પહેલા કિરણનું ફૂટવું—એ જીવની ઉત્કાંક્ષિતા ઇતિહાસમા બહુજ મહત્ત્વનો સમય છે. ભારે માનસિક તોફાનો અને વાવાઝોડા શમી ગયા પછી જે શાંતિનો થોડો કાળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વખતે એ બનાવ બને છે એ શાંતિના કાળમા જીવની ઉત્કાંક્ષિતાને લગતો એક અતિ ગભીર પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે હે વાચક ! તમારા જીવનમા પણ એક વાર એવો પ્રસંગ આવીને ઉભો રહેશે તમારા જીવનમા પ્રથમ આત્મિક અશાંતિનું પ્રબળ વાવાઝોડું ઉત્પન્ન થશે; ગાંજવીજ સાથે વરસાદ તૂટી પડશે; જૂના પદાચન્દ્ર ધોવાઈ જશે; ચારે દિશાઓ ઘનધોર બની જશે; તમારા એકે એક આશ્રયસ્થાન ઉખડીને પાથમાલ થઈ જશે અને

તમારે આધાર કે વિશ્રાન્તિ લેવા એક પણ સ્થળ સલામત નહિ રહે. એવી આત્મિક મથનની કાળરાત્રિમાં જ્યારે તમને આખું જગત શૂન્ય ભાસશે અને આ પ્રયંડ વાવાઝોડામાં તમે એકલા, નિઃસહાય, નિરાધાર બનીને ઉભા હશો. તે વખતે બુદ્ધિથી જે અગોચર છે, એવી શાંતિ તમારી સમીપ આવે છે એમ જાણજો. તેનાવડે તમે તમામ સંતાપ અને કષ્ટને વિસરી જશો. તમારી કસોટી થઈ ગઈ. તમે તરી પાર ઉતરી ગયા. પછી તમે એ શાંતિજન્ય સુખ ચિરકાળપર્યંત ભોગવ્યા કરશો. તે વખતે અંધશ્રદ્ધાનો કાળ પૂરો થઈ ગયો હશે અને અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન લેવાનો અધિકાર તમે પ્રાપ્ત કર્યો હશે.

વખરી વાણીવડે એ ઉંચા પ્રકારના આત્મિક અનુભવોનું વર્ણન કરવાનું કાર્ય ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. ઉપર કહી તેવી સ્થિતિનો અનુભવ કરનાર એમર્સન તેને વિષે લખે છે કે:—“ જે લોકોએ એ અવસ્થાનો અનુભવ કર્યો નથી, તેમને આ અવસ્થાનો ખ્યાલ આપવા સારૂ કોઈ અનુભવી ગમે તેટલું કહે તોપણ તે નિરર્થક છે. હું તો બોલી શકતોજ નથી. મારા શબ્દોમાં તે ભવ્ય સ્થિતિને વર્ણવવાની તાકાત નથી. શબ્દો તો જડ અને અપૂર્ણ છે. * * * * * પરાવાણીનો વ્યવહાર મારાથી થઈ શકતો નથી, છતાં પણ વૈખરી વાણીવડે આત્મદેવના કૈલાસધામનું સૂચન કરવાની અને સર્વોત્કૃષ્ટ સત્યની કેટલીક અતીન્દ્રિય સુસ્પષ્ટ અને ચેતનવંત બાબતોનું વર્ણન કરવાની મને ઈચ્છા થાય છે.” એમાં બુદ્ધિનું કામ નથી. આવી વાતો તો અનુભવથીજ સમજી શકાય; છતાં પણ આત્માની જાગૃતિને લીધે જો બુદ્ધિએ ઉંચી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કર્યો હોય તો તે થોડુંઘણું ગ્રહણ કરી શકે છે.

આ અવસ્થાનું વર્ણન કરવાનું કામ કેવું દુષ્કર છે એ વાત જે જાણે છે, તેની કલમ તો ધૂંજશેજ. આત્માનુભવની બાબતોને સ્થૂળભાષામાં વર્ણવવાનો પ્રયત્નજ મિથ્યા છે. આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં એ અવસ્થાનું યથાસાધ્ય સૂચન અમે કરી ગયા છીએ અને ફરીથી તે વાંચો જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

પુષ્પના ખીલતા પહેલાં “ તોફાન ” થાય છે એવું જે કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં શું રહસ્ય રહેલું છે, તે હવે આપણે વિચારીએ. જીવ વિકાસક્રમમાં વધતો વધતો સાહજિક મનના વિવિધ સ્તરમાંથી બુદ્ધિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે. જીવનના મહત્વના પ્રશ્નો સાથે સાહજિક મનને કશો સંબંધ નથી. તેનું કાર્યક્ષેત્ર શરીરનું પોષણ અને સંરક્ષણ કરવાનું છે. તેટલા પૂરતાં સાધન તેને મળી આવે તો પછી બીજાની તેને જરાએ પરવા હોતી નથી; પણ આ અવસ્થા

વધારે વખત ટકતી નથી. જીવ જ્યારથી બુદ્ધિની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારથી તેની મનોવ્યથાની શરૂઆત થાય છે. તેના મનમા હવે નવા નવા પ્રશ્નો જાગે છે અને તેના ઉત્તરને માટે તે માથું પટકી નાખે છે. ખીજના ઉત્તર જ્યાસુધી તેની બુદ્ધિમાં પ્રવેશ ન કરે ત્યાંસુધી તે સ્વીકારવાની ના પાડે છે. તેને જરાએ કળ વળતી નથી. આનું “કારણ શું ?” ફલાણાનું “કારણ શું ?” એવા પ્રશ્નો તેના હૃદયને વલોવી નાખે છે, પ્રાણને રુંધી નાખે છે. આવી અવસ્થાનું ટાલ્સ્ટૉય મનોવેદક લાષામા વર્ણુન કરે છે:- “મનુષ્યનો બુદ્ધિનો અશ વિકસિત થઈને તેના જીવનનો નિયામક બનતા સાથેજ તેને માટે અવનવાં કાર્યક્ષેત્રો ખુલ્લા થઈ જાય છે અને વાસનાઓ પણ સહસ્રગણી વધી જાય છે. વર્તુલની રેષાઓની માફક તેમની સંજ્યા પણ અપાર હોય છે અને તેમના વેગથી ધકેલાતુ મનુષ્યનું મન સચિંત અને સ્પષ્ટ બનીને નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરીને તેમને તૃપ્ત કરવાનો યત્ન કરે છે. તે બિચારો એમ સમજતો હોય છે કે આ વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યાથી અને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થશે.” પણ શાશ્વત સુખ આ રીતે મળેજ કેમ ? જીવને નહિ સમજતી શકાય એવી કોઈક વસ્તુની ભૂખ પ્રગટે છે. તે વસ્તુ કયી તેની તો તેને પોતાને ખબર હોતી નથી; પણ તે એક પછી એક અખતરા કર્યે જાય છે, છતાં તેના અંતરની ભેંચેની જેવી ને તેવીજ હોય છે તેનામાં રહેલો દૈવી અશ તેને એક એક ઉચી વાસનાઓ તરફ આકર્ષે છે, પણ બિચારી બુદ્ધિ પોતાની શક્તિ ઉપરાત વધારે ઉચ્ચ વસ્તુની કલ્પના કરી શકતી નથી, તેથી તે પેલા દૈવી અંશની પ્રેરણાને દબાવી દેવા મથે છે. આ રીતે બુદ્ધિ અને દૈવી અંશની પ્રેરણાની વચ્ચે ઝોલા ખાતો જીવ સુખશાંતિને માટે વલખા મારતો સ્વાબિધમા રવડે છે. હજી તેને ખબર નથી કે બુદ્ધિના કરતાં વધારે ઉંચાં તરવો તેની અદર રહેલા છે, કે જેમનો વિકાસ થયા પછી તેમની મદદથી, જે વિષયને સમજવા એકલી બુદ્ધિ અસમર્થ હતી, તેને તે સમજી શકે છે અને ત્યારેજ જીવને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પુસ્તકના વાચનારાઓમાંથી કેટલાએકને પોતાની આવીજ વાતની મનોવ્યથા યાદ હશે. તેમના જીવનમા પણ એવી કેટલીએક પગ આવી હશે કે જ્યારે તેમના અંતરના “પ્રાણ રૂંધતા” પ્રશ્નોનો ઉત્તર દેવા તેમની બુદ્ધિ અશક્ત નિવડી હશે. લોહપિંજરમા પૂરાએલા પખીની માફક તેમણે છુટા આકાશમા ઉડવા સળીઆ સાથે માથા પટકયા હશે. જેમને આવા અનુભવો

થયા નહિ હોય તેમની પણ વહેલીમોડી દશા આવી થયા વગર રહેનાર નથી. હજી આપણામાંથી ઘણાંના જીવનમાં અધ્યાયના આરંભમાં વર્ણવેલાં તોફાનો શમ્યાં નથી. હજી વાવાઝોડા વીંઝાય છે. જેમને આપણે શાશ્વત અને વિશ્વાસપાત્ર માનતા અને જેમના ઉપર આપત્તિના સમયમાં આધાર રાખવાની આશાઓ ઓંધતા, એવા કેટલાએ સલામતીના કિલ્લા વાવાઝોડાના ઝપાટામાં જમીન-દોસ્ત થઈ જાય છે અને ક્યાં હુતા તેનાં નામનિશાન પણ નથી જડતાં. આવા સમયમાં એકજ આશા અને એકજ ભરોસો તે પિતાના ગેખી હાથની મદદ ઉપર છે, જે તોફાનની વખતે કર્ણધાર બનીને કેટલાએ વહાણને ખરાબાની સાથે અથડાતાં ઉગારે છે. આવાજ ભાવથી પ્રેરાઈને ન્યૂમેને જાણે પોતાનાજ જેવા આત્માઓના દિલના ઉદ્ગારનીચેની પ્રાર્થનામાં ગાયા હોય તેમ તે “પ્રેમલ જ્યોતિ” ને સંબોધીને કહે છે.

પ્રેમલ જ્યોતિ તારો દાખવી, મુજ જીવનપન્થ ઉજાગ,
હૂર પડ્યો નિજધામથી હું ને, ઘેરે ઘન અંધાર,
માર્ગ સૂઝે નવ ઘોર રજનીમાં, નિજ શિશુને સલાજ;
મારો જીવનપન્થ ઉજાગ.

ડગમગતો પગ રાખ તું સ્થિર મુજ, હૂર નજર છો ન જાય;
હૂર માર્ગ જોવા લોભ લગીર ન, એક ડગલું ખસ થાય,
મારે એક ડગલું ખસ થાય.”

પણ આ વિશ્વમાં કોનો અંત નથી આવતો ? એ તોફાન અને વાવાઝોડાં પણ કાળે કરીને શમી જાય છે અને વાદળાંના ઘેરા આવરણને ભેદીને પ્રકાશનું આછું ફિરણ ચળકે છે તથા પ્રવાસીના પગ આગળના માર્ગને અજવાળે છે. તેને માટે નવો માર્ગ બતલાવે છે. હજી આખા માર્ગપર પ્રકાશ નથી પડ્યો, પણ તેના એક એક ડગલા ઉપર અજવાળું ઉતરતું જાય છે અને તે પ્રવાસી નવીન દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી સ્થિતિવિષે લખતાં એક વિદ્વાન લખે છે કે:—“તેને તરતજ ખબર પડી જાય છે કે હું હવે તદ્દન નવા અને અજાણ્યા પ્રદેશમાં આવી ચડ્યો છું. અહીં બધું નવેનવું છે. તેના મિત્રો અને તેની વચ્ચે લાંબુ અંતર પડી ગયું છે. તે તેમને બોલાવે છે કે ચાલ્યા આવો પણ કોઈ તેનું સાંભળતું નથી. ઉલટા હૂર રહ્યા રહ્યા તેઓ તેની દયા ખાય છે અને તેની સલામતીને માટે ચિંતા કરે છે. તેઓ તેને હાથના ઇસારાથી પાછો બોલાવે છે, પણ તેની પાછળ આવવાની તેઓ હિમ્મત કરી શકતા નથી; પણ

ચેલા પ્રવાસીમાં નવું બળ આવી ગયું હોય છે. તેના પગમાં નવો વેગ આવ્યો છે. તે કયી તરફ જાય છે તેની તો તેને કશી ખબર નથી, પણ તેના અંતરમાં અનેખો આનંદ છવાઈ ગયો હોય છે અને તે કશાની પરવા કર્યા વગર માર્ગ કાપ્યે જાય છે.”

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતા પ્રકાશનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો તે સાધકને સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે. આત્માનો પ્રકાશ હમેશાં સાચો જ રસ્તો બતાવે છે; પણ ઘણાજ થોડાં માણસો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચાલે છે. તેના પ્રકાશની જેઓ રાહ જોતા હોય અને આશા તથા વિશ્વાસસહિત તેની દિશામાં મીટ માડીને બેઠા હોય તેઓ તેને જોઈ શકે છે. એ આત્મ-તેજના દર્શન ઉપર સૌનો સરખો અધિકાર છે અને પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન યુગમાં ઘણા લોકોએ એ તેજનો અનુભવ કર્યો છે.

હું આત્મા છું, એવું પોતાના ખરા અસ્તિત્વનું ભાન થવા લાગે છે, ત્યારે જાણવું કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ઉઘાડનો સમય પાસે આવી લાગ્યો છે. “મારે આત્મા છે” એમ નહિ પણ “હું આત્મા છું” એવો અનુભવ થવા માટે ત્યારે આત્મિક જાગૃતિની પ્રાથમિક દશાની શરૂઆત થઈ કહેવાય.

આત્મપુષ્પના વિકાસના સંબંધમાં બે અવસ્થાઓનું અનુભવીઓ સૂચન કરી ગયા છે; વાસ્તવિકરીતે તે એકબીજાથી ભિન્ન નથી અને કેટલીક વાર તો તે એકબીજાની સાથે ઓતપ્રોત પણ થઈ જાય છે. પહેલી અવસ્થામાં “હું આત્મા છું” અને બીજી અવસ્થામાં “હું આખા બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું” એવો અનુભવ થાય છે. આ બે અવસ્થાઓનું સાદું, અધુરું વર્ણન કરવાનો અમે યત્ન કરીશું; કારણ કે અમે કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે એ અવસ્થાનું વર્ણન કરવા વાણી અસમર્થ છે અને જેમને હજી અનુભવ નથી થયો તેઓ સમજી પણ નહિ શકે.

“હું આત્મા છું” એ અનુભવને પુષ્પની કળી કહીએ તો “હું બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું” એ અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે વિકસેલા પુષ્પની ઉપમા આપવી પડશે. જેમને આત્માના અસ્તિત્વનો અનુભવ નથી થયો, તેઓ એમ માનતા હોય છે કે આપણે આત્મા છીએ, એવું બુદ્ધિવડે અથવા શ્રદ્ધાથી સમજી લેવા ઉપરાંત એમાં કાંઈ વિશેષ નથી, પણ એ વસ્તુજ કાંઈ ચોર પ્રકારની છે. એકલી બુદ્ધિનો ઉડેલ અથવા શ્રદ્ધાનું બળ જે કાંઈ ગ્રહણ કરી શકે તેના કરતાં પણ તે કાંઈક વધારે છે. એ જ્ઞાન છે, અનુભવ છે, પોતાના અનરપણાને

સાક્ષાત્કાર છે. બસ, આ જગ્યાએ હવે શબ્દો કામ નથી લાગતા. માનવ-જાતિને આ અવસ્થાનો અનુભવ ન હોવાથી હજી એને ઝગના શબ્દોની પણ રચના નથી થઇ. પ્રેમ, સૌન્દર્ય વગેરે ભાવનાઓ પણ જેમણે નથી અનુભવી તેમને વાણીવડે નથી સમજાવી શકાતી. આ વસ્તુ કે જા અનુભવનોજ વિષય છે. જેણે આત્માનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેને અમરણાણનો, શાશ્વતગણનો અનુભવ થાય છે, પણ તે બીજાને સમજાવી શકતો નથી. જન્મથી આવળા માણસને પ્રકાશ શી વસ્તુ છે, એ સમજાવતા જેટલી મુશ્કેલી પડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી આ વિષય બિનઅનુભવીને સમજાવતા પડે છે. જેમને આપા પ્રકારની આત્મિકજાગૃતિનો અનુભવ થયો હશે, તેઓ અમારી મુશ્કેલીનું માપ કહાડી શકશે.

એક માણસને એકાએક આવી સ્થિતિનો અનુભવ થયો, ત્યારે તેને જે વિચિત્ર પ્રકારની મુઝવાણ થઈ હતી, તેનું વૃત્તાંત અમારા જાણવામા આવ્યું છે. તેની સાથે સહાનુભૂતિ રાખનાર અગર સલાહ આપનાર કાંઈ ન હતું. તેનો વ્યવસાય વ્યાપારનો હતો અને તેની પરિસ્થિતિ પણ બધા દુનિયાદારીના માણસોની હોય છે તેવી હતી. એકાએક તેના મનના પડદા ચીરીને જાણે કોઈ પ્રકાશ આવતો હોય, એવું તેને જણાના માડયું. તેને પોતાના અસ્તિત્વનું અપરોક્ષ જ્ઞાન થવા લાગ્યું. તે ઘણો અકળાયો તેનાના આ કથી જાતનો ફેરફાર થયો તેની તેને કશી સમજ પડે નહિ. તેને એમજ થયું કે હું ગાડો બનતો જાઉં છું. તેને આં અવસ્થામા આનંદ તો ઘણો થતો. તે એમ ધારતો હતો કે આ અવસ્થા ઝાઝો વખત નહિ ટકે, પણ તેવું કશું થયું નહિ. તેણે પોતાના વેપાર-રોજગાર સમેટી લેવા માડયો. એવામા એકાએક તેના હાથમા એક પુસ્તક આવી પડયું. તેમાં તેના લેખકે આવી અવસ્થામાંથીજ પ્રકટ કરી શકાય એવા ઉદ્દગાર કહાડ્યા હતા. બીજા સામાન્ય માણસોને આ લખાણ અર્થવગરનું લાગતું હતું; પણ “જ્ઞાનની દૃષ્ટિ જ્ઞાનીએ ઓળખી” તે પ્રમાણે બેઠેની સમાન અવસ્થા હોવાથી પેલો માણસ તો એ લખાણનું રહસ્ય સમજી ગયો અને બોલ્યો:—“શાબાશ, તું પણ મારા જેવો ગાડો દેખું.”

આવી જાતના અનુભવ આપણે જાણીએ છીએ તે કરતા વધારે માણસોને થયા હોય છે; પણ તેઓ લોકોના ઉપહાસના ભયથી બીજાને કહેતાં સંકોચાય છે. જેઓ આ બાબતમા કાંઈ ન સમજતા હોય તેમના આગળ પોતાના અનુભવની વાતો કરવી પણ ન જોઈએ. દુનિયાના તમામ ધર્મોમા આત્માના અમર-

પણુનો ઉપદેશ કરવામા આવ્યો છે, છતાં જે માણસ આવી જાતનો સાક્ષાત્કાર કરે તેનો ઉપહાસ થાય એ કેવી વિચિત્ર વાત છે ! પણ ખરૂં જોતાં આત્મજ્ઞાન ઉંડું નથી ઉતર્યું. લોકો માત્ર મોઢે મોઢેથી માને છે અને વ્યવહારમાં તો માનનાર અને નહિ માનનાર સૌ એકસરખું આચરણ કરે છે.

હમણા જે માણસની વાત કહી તે ઉપરથી બધાને આવી અવસ્થાનો એકાએક અનુભવ થઈ જાય છે, એમ ન સમજવું. સામાન્ય રીતે તો એ પ્રકાશ બહુજ ધીમે ધીમે સ્પષ્ટ થવા લાગે છે; પણ એકવાર તેનો અનુભવ થયા પછી તે માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. જાણે તે અસલનો માણસજ ન હોય. તેના સ્વભાવમાં થએલો ફેરફાર તેના કાર્યોમા જણાઈ આવે છે. તે પહેલા કરતા વિશેષ પ્રસન્ન અને સતુષ્ટ રહે છે જે જે વાતોથી તેની આસપાસનાં માણસો વ્યથ થઈ જાય છે, તેની તેના મન ઉપર કશી અસર થતી નથી. શોકના પ્રસંગો આવે પણ તે વખતે બીજાઓને જેટલો શોક થાય તેટલો તેને થતો નથી. આથી કરીને લોકો તેને કઠણ હૈયાનો કહી વગોવે છે. x ખરૂં જોતાં તો તેના હૈયામા પ્રેમ અને દયા બીજાના કરતા વિશેષ પ્રમાણમા હોય છે. જગતને તે હવે જૂઠ્ઠાજ દષ્ટિગિંદવી જુએ છે. જાય તો તેને હોતોજ નથી. તેની આસપાસના માણસો તેને બેફિકરો કહે છે દિશા અને કાલનો તેની દષ્ટિએ કશો અર્થ નથી. અનતતાનું જેને દર્શન થયું હોય તેને દિશા અને કાળના વિભાગ કેવા ? એના માણસોએ પોતાના વિચાર ગુસ્સા રાખવા; નહિ તો લોકો તો એમજ કહેવાના કે એનું લેજું ખસી ગયું છે.

આ અવસ્થાની એક બીજી પણ વિશેષતા છે. બીજાના લખાણમાં જે આત્મજ્યોતિની ચમક હોય તો આવાં માણસો તેને ઝટ લઈને પારખી કહાડે છે. સામાન્ય માણસોને જે સાહિત્યના મુંઢર લાખા અને મધુર શબ્દ-રચનાસિવાય બીજી વધારે ન દેખાતું હોય ત્યાં આવા માણસો આત્માનો

x આ પ્રસંગે એક જીવન્મુક્ત જેવા ગુરુચની વાત કહેવાની જાણ્ય નથી રોકી શકાતી. તેનો એકનો એક પુત્ર ડાહ્યારાયી મળ્યું પાન્યો, તે દિવસે અગે કોના સંકેત પ્રમાણે ડાહ્યા સાર્વજનિક કાયદે માટે જાણીતી બીજી નાની મજા તેને ત્યાં રાખી હતી. સૌ આન્યા સમાનુ કામ ચાલ્યું પેના ગુરુચે મલુ કરી ન બનું હોય તેમ રાત્રિસે સજામાં બેસી વાતો કરી

૫૫૧ પૂર થયા પછી તેણે કહ્યું— 'મારા પુત્રનું મરણ થયું છે વડો, તેને અગિયાર કાર કરી આવીએ "

સંદેશ તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે. કેટલાક લેખકોને આથી આત્મિકદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ હોય છે, જેઓ લખતી વખતે અમુક ભાવદશામાં આવી જાય છે. તે વખતે તેમનું આધ્યાત્મિક મન તેમની બુદ્ધિને અમુક વિચારો અને શબ્દો પ્રેરે છે. એવી જાતના લખાણનો અર્થ કોઈ અનુભવી વાંચનાર ઉકેલી શકે છે, આત્માનો સંદેશ આત્મા સાલણે છે.

વાચકોમાંથી જેમની આવી અવસ્થા થઈ ચૂકી હોય, અગર થવાની તૈયારી હોય તેમણે ગભરાવું નહિ. એકલપણથી મુંઝાશે નહિ. તમે એકલાં છોજ નહિ જગતમાં તમારાજ જેવી અવસ્થા અને ભાવનાવાળાં હજારો સ્ત્રીપુરુષો છે અને તમે તેમની સાથે આત્મિક સંગપણથી સંધાયા છો. તેમની સાથે તમે આત્મિક વિચારપ્રવાહની મદદથી વિચારની આપલે કરી શકો છો. માત્ર તમારું હૃદયમંદિર ઉઘાડું રાખજો. બ્રહ્માંડના કોઈપણ ભાગમાં થતો સુવિચાર જો સમાનધર્મી હશે તો તે તમારોજ છે. તમારાં જૂનાં પુસ્તકો ફરીથી વાંચજો, ગીતાઅને ઉપનિષદ, ટેનિસન, ટાગોર અને વૉલ્ટ વ્હીટમેન હવે ફરીથી વાંચજો. તમને તેમનાં લખાણમાંથી નવાં નવાં રહસ્યો સમજાશે; પણ રખેને અભિમાનથી ફૂલી જતા. હજી તો તમે તે મોક્ષરૂપી મહાન મંદિરના આંગણમાંજ ઉભા છો. હજી તો ઘણી કસોટીઓમાંથી તમારે પસાર થવાનું છે. આજ તમે જે અનુભવો છો તે તો કાંઈ હિસાબમાં નથી.

કેટલાક માણસો પોતાના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરીને ઉપર વર્ણવી તેવી અવસ્થામાં આવી જાય છે. અંગ્રેજકવિ ટેનિસનને આવી ટેવ હતી. તે થોડીવાર પોતાના નામનો જપ કરતો અને આત્માનું ધ્યાન કરતો; એટલે તેને પોતાની અશરીરતાનું અને આત્માના અમરપણાનું ભાન થતું; પણ આ રીતે ભાવદશા પ્રાપ્ત કરવાની અમે વાચકોને ભલામણ કરતા નથી. એમ ન કરતાં આત્મજ્ઞ્યોતને ધીરે ધીરે પ્રકટ થવા દેવી; છતાં જેમને અભ્યાસના બળથી આવી જાતનો વિકાસ વધારે ત્વરાથી કરવાની ઈચ્છા હોય તેમના લાભાર્થે અમે નીચેના વિધિ પ્રકટ કરીએ છીએ. તેનું યથાવિધ સાધન કર્યાથી રજસ્ તમસનાં પડ આછાં થશે અને બુદ્ધિ ઉપર આત્માનો પ્રકાશ પડવા લાગશે.

આત્મસાક્ષાત્કારનો વિધિ

શરીરને શિથિલ કરીને આરામપુરથી ઉપર શરીરનો ભાર નીચે જવા દઈને સૂઈ જાઓ. થોડીવાર તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કર્યા પછી તમારા પોતાના

સ્વરૂપનું ચિંતન કરો. તમે શરીરમાં નિવાસ કરો છો છતાં તેનાથી નિરાળા છો અને મરણમાં આવે ત્યારે શરીરથી જૂદા થઈ શકો છો, એવી ભાવના કરો. તમે શરીર નથી પણ આત્મા છો અને શરીર તો તમારે રહેવાનું ઘર છે, તમને તે ઉપયોગી છે, પણ છતાં તે માત્ર તમારા સત્સ્વરૂપનું એક સાધનજ છે, એવું ચિંતન કરો. શરીરના ઉપર તમારો સંપર્ક કાબુ બેસી ગયો છે અને તેનો તમે મરણમાં આવે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા સમર્થ છો; આવા પ્રકારનું ધ્યાન કર્યા પછી જાણે તમારે શરીર હોયજ નહિ તેમ થોડીવાર તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થવા દેજો. એમ કરવાથી તમારે શરીર છે એકું જ્ઞાન પણ તમને નહિ રહે. કોઈ કોઈ વાર તો જાણે તમે શરીરની બહાર નીકળી ગયા હો અને ધ્યાન પૂરું થયા પછી ફરીથી દાખલ થતા હો એવો અનુભવ થશે.

આ ક્રિયાની સાથે સોડહં મંત્રનો જપ તેના અર્થના અનુસંધાનસહિત કરવાથી ઘણો લાભ થશે. આત્મા અદેહ અને અદાહ્ય છે, અજન્મા અને અવિનાશી છે, તમામ પ્રકારના વિકાર અને ઉપાધિઓથી નિર્લિપ્ત છે—એવું ધ્યાન કરતા જવું અને સોડહં—સોડહં એવો જપ ચાલુ રાખવો.

આ ક્રિયા સાધકે દરરોજ થોડી થોડી મિનિટ સુધી કરવાની છે. એને માટે જગ્યા બની શકે તેટલી શાંત પસંદ કરવી, અને કાં તો અનુદ્રાવતા પ્રમાણે બેસવું અથવા આરામખુરશી ઉપર શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને શિથિલ કરીને સ્થૂં જવું અને મનને શાંત કરી નાખવું. આ બધી શરતોનું યથાવિધ પાલન કરવામાં આવશે તો સાધક એક વિશિષ્ટ પ્રકારની ઘાતિની લહરનો અનુભવ કરશે. આ અવસ્થા પણ એક પ્રકારની “સમાધિ” છે. સોડહં મંત્રનો ભાવાર્થસહિત જપ કરવાથી તેનું રહસ્ય મનમાં ઉડું ઉતરી જાય છે; તેથી કરીને સાધકના તેજ અને કાતિમાં એટલી તો વૃદ્ધિ થઈ જાય છે કે તેની સાથે સમાગમમાં આવનારાઓ તેના શરીરમાંથી નીકળતા શક્તિના પ્રવાહની ચમક અનુભવે છે. તેની આસપાસ ઓજસનું મંડલ બની જાય છે. ભય, ચિંતા અને ઉદ્વેગ તેના મનમાંથી સમૂળા નીકળી જાય છે. આ અજ્ઞાનની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં પણ ચિંતા, ભય, ધિક્કાર, અદેખાઈ વગેરે ચિત્તની નર્બળતાસૂચક વૃત્તિઓમાંથી સાધક મુક્ત બને છે તેના ઓજસનો પ્રભાવ બીજાના ઉપર પડે છે અને તેમનામાં પણ નિર્ભયતા, નિર્વેદ વગેરે લાવે-નો ઉદય થાય છે.

હવે આતા કરતા પણ ધીર વગરે તેની અવસ્થા છે, જેને મુખ્યત્વે ઉપરી સ્થિતિ પુણ્યની ઝળો ખરોબર છે. “ હું આત્મા ” નો નામાત્મી સાધક “ હું બ્રહ્મ હું ” ને બાતમા પ્રવેશ કરે છે. એ અવસ્થાના પોતાના અત્મવિદ્યાના પોષકો આપતા આગા છે અને તેનો પોડી પડી કડીકન તે હરેક સાચા ચંતના નારિનમાત્રી પણ મળી આવે છે કેટલાક તેને અગ્રુક દેવ-દેવીની કુષાનુ પરિગ્રામ કહે છે, પણ સાની પ્રાપ્તિ પાત્રી પ્રિયે જેતા તમામ ધર્મો અને મતમતદરોથી પર એવો આત્માનો ઉંચામા ઉંચો અનુભવ કહી શકાય. ટાગેર અને ઝીટમેન જેવા દિ-ગુરુ જિઓને પણ બાવી અવસ્થાની જાણી થાય છે અને તેથીજ તેમના પ્રધાન્યમા આત્માના અમૃત નીતરી આવે છે. કેટલાકને ઝાળા સમાના જાણ સાધનને ચરિણામે તો કેટલાકને વિજીતના અગ્રાસાની પેઠે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ વધેલા યોગીજનો પોતાની મરજીમાં આવે તારે આ અવસ્થા જે “ મહાસમાધિ ” કહેવાય છે, તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે કેટલાક તો બધો વળત એજ અવસ્થામાં પડી રહે છે અને યીજા તેમનાથી કંતરતા રોગીઓ તેમજ પ્રેરેલા વિગારો ઝીલીને જગતની સેવા કરે છે. એ અવસ્થામા પ્રમાડની પરમ એકતાનો અનુભવ થાય છે. આખું વિશ્વ આત્મવત્ કેળાય છે. તેજનો અદ્ય અંશ મહત્સૂર્ય સાથે અથવા મહાસાગરનું ગિન્દુ મહાસાગર સાથે પોતાનો સળંધ જોઈ શકે છે. તે વળતે જેનું વાણીથી વર્ણન કરી ન શકાય અને જેને કોઈ પણ જાતના આનંદની ઉપમા ન થટે એવા અનિર્વાચ્ય પ્રદાનંદનો અનુભવ થાય છે. એકજ વાર એ આનંદનો આસ્વાદ લીધા પછી યોગીના હૈયામા આનંદના ઓધ સમાતા નથી. તેનાં નેત્રો અને વાણીમાથી આનંદની ઝલક છવાઈ રહે છે. એ પૂર કેટલેક કાળે શમીને સ્થિર થઈ ગયા પછી પણ તેની અસર ચિરકાળ-પર્યંત ટકે છે અને પૂર્વાવસ્થાના સ્મરણથી પણ ભાવો દીપન થઈ આવે છે. આ ભાવતેરંગની સાથે તેને નિર્વિશેષ જ્ઞાનનો અનુભવ થાય છે. વસ્તુમાત્ર-નું તેને અર્થઘટિ જ્ઞાન થઈ જાય છે અને પ્રત્યેક બાબતનું કાર્યકારણ તેના પોતામાં સમાઈ જતું લાગે છે. જગતના જડચેતન તમામ પદાર્થો તેને ચેતન-મય ભાસે છે અને માળાના વિવિધ મણકામાં જેમ એક સળંગ દોરો પરો-વાઈ રહ્યો હોય છે, તેમ પદાર્થમાત્રમાં એક અખંડ ચેતન વ્યાપી રહેલું તે જુએ છે. તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. ભયનું નામનિશાન પણ રહેતું નથી. તેની દોષદૃષ્ટિ ઓગળી જાય છે. તેની નજરમાં “ પાપ ” જેવું કશું હો-

તુંજ નથી. તેની નજરે પ્રેમ અને પવિત્રતાજ આખા જગતમા વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. તે રાગદ્વેષ આદિ દ્રંદ્રોથી પર બની જઈ બ્રાહ્મસ્થિતિનો અનુભવ કરે છે.

અંતમાં આ લેદી લેખની નીચે જે ટિપ્પણી આપી છે તે અતિ મહત્વની, અર્થગંભીર અને બળપ્રદ હોવાથી અમે તેને પુનઃ પુનઃ વાંચવાની ભલામણ કરી તેના શબ્દે શબ્દ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ:-

“જેઓ માગશે તેમને મળશે. સામાન્ય મનુષ્યો વારંવાર તેની માગણી કરે છે; પણ તેમની પ્રાર્થના તરફ લક્ષ અપાતું નથી, કારણ કે તેઓ માત્ર મનવડેજ માગણી કરે છે અને મનનો અવાજ જે ભૂમિકામાં મન કામ કરતું હોય તે ભૂમિકાસુધીજ પહોંચે છે. છેલ્લા સૂત્રમા નિર્દિષ્ટ કરેલી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પછીજ માગેલું મળે છે, ત્યાંસુધી નહિંજ.

“વાંચવું એટલે આંતરિકદૃષ્ટિએ વાંચવું, સ્થૂળદૃષ્ટિનું વાચન તે વાચન નથી. માગવું એટલે અદરની ભૂખ સહિત માગણી કરવી-આત્માના વિકાસ માટે તૃપ્તા ઉત્પન્ન કરવી. ખરું વાચન તેજ કહેવાય કે જેનાવડે આત્માની ભૂખતરશ કેટલેક અંશે તૃપ્ત થાય. એવી રીતે જ્યારે સાધક જ્ઞાન મેળવવા યોગ્ય થાય છે ત્યારેજ તેને જ્ઞાનની દીક્ષા મળે છે, તેના સાધકપણાનો સ્વીકાર થાય છે.

“જેના અંતરમાં દીપક પ્રગટયો છે તે છંપો રહેતો નથી. પ્રાથમિક સંગ્રામમાં વિજય મેળવ્યા વગર જ્ઞાન મળતું નથી. મુદ્ધિ ભલે અમુક પ્રશ્ન સમજી લે, પણ તે રહસ્ય આત્માના ઉંડાણ સુધી પહોંચતું નથી. એકવાર વાવાઝોડાં અને તોફાનોમાથી શિષ્ય પસાર થાય, અને શાંતિ મેળવે ત્યારેજ તે જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે. કોઈ કોઈવાર શિષ્ય શિથિલ થાય, માર્ગમાથી રચુત થાય તોપણ કશો ભય નથી. આત્માનો અવાજ એકવાર જાગૃત થયા પછી અંતરમા તેનો ગુંજારવ થયાજ કરે છે. શિષ્ય પોતાના માર્ગથી કદાચ ઘણે દૂર નીકળી જાય તોપણ એક દિવસ તે આત્માનો અવાજ પુનઃ સાંભળશે, તે સાચા રાહ તરફ બેસાશે અને પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપને રાગદ્વેષના આવરણમાંથી મુક્ત કરશે” ॐ જ્ઞાન્નિઃ ।

અધ્યાય ૪ થો-માર્ગઉપર વિશેષ પ્રકાશ

“નિઃશબ્દતા અથવા શાંતિમાંથી એક ઘેરો નાદ સંભળાય છે. એ નાદ કહે છે કે:-તેં વાળ્યું છે. હવે તું લાણુ. એ નાદને તું નિઃશબ્દતારૂપ માની લેજે અને તેનું અનુસરણ કરજે.”

શાંતિમાંથી ગાજતા જે ઘેરા નાદનું ઉપર સૂચન કર્યું છે તે મનુષ્યના જ્ઞાન-અદેશમાં પ્રવેશ કરતો આત્માનો અવાજ છે. સૌથી પહેલી વારની જાગૃતિ વખતે એ નાદ જેટલી સ્પષ્ટતાથી સંભળાયો હતો, તેટલો અત્યારે નથી સંભળાતો; કારણ કે મનુષ્યના કાન નીચેની ભૂમિકાઓનાં આદોલનોથી ભરાઈ ગયા છે અને તેથી ઉપરની ભૂમિકાનાં આદોલનોને અહણુ કરી શકતા નથી; પણ તે નાદ અવિરતપણે તેના કાનમાં ગુંજ્યાજ કરે છે અને તેના તરફ જરાક કાન ધરતાંની સાથેજ સંભળાવા લાગે છે. આકાશમાં ખીજાં હજારો આંદોલનો ધૂમતાં હોય તોપણ આ નાદની સ્પષ્ટતામાં લેશમાત્ર ગુચવાડો થતો નથી; કારણ કે આત્મિક ભૂમિકાનો વિચાર કરતાજ મનુષ્યનું ચિત્ત નીચેથી ઉંચે ચડે છે અને તેથી નીચેની ભૂમિકાનાં આંદોલનો તેમાં વિક્ષેપ નથી કરતાં. થોડાજ અનુભવ પછી આત્માના સ્પષ્ટ નાદને ખીજા કનિષ્ઠ પ્રકારનાં આંદોલનોમાંથી ઓળખી કહાડવાની ચાવી હાથ લાગે છે. આત્માનો અવાજ હમેશાં અધારામાંથી પ્રકાશમાં અને નીચેથી ઉંચે જવા તરફજ પ્રેરણા કરે છે.

એ નાદ કહે છે કે:-“તેં વાળ્યું છે; હવે તું લાણુ.” અધ્યાત્મવિદ્યાનો સાચો અભ્યાસી જેણે ઉંચા પ્રકારની જ્ઞાનદશા અનુભવી છે અને પોતાને પ્રાપ્ત થયેલાં સત્યોને વ્યવહારમાં ઉતારવાની જેને ઉત્કંઠા છે. તેની અવસ્થાનું અહીં સૂચન થાય છે.

પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ થતાં સુધી જિજ્ઞાસુ એકાંતમાં બેસીને સાધનભજન કરતો તેની રાહ જુએ છે; પણ એકવાર એના હૃદયમાં તે સત્યને સ્થાન મળ્યા પછી તેનામાં એક સ્વર્ગીય તાલાવેલી પ્રકટે છે. તે સત્યને જગતમાં જાહેર કરવાની અને તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની તેના મનમાં ભારે ઉત્કંઠા પેદા થાય છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે આત્મદર્શન થયા પછી માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. તેના શરીરમાંથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના વિચાર-પ્રવાહ

ઉત્પન્ન થઈને ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે અને તે તેની આસપાસના મનુ-
ષ્યોના વિચારપ્રવાહ કરતા તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના હોય છે. તે એટલા બળ-
વાન હોય છે કે આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર તેની શુભ અસર થવા
લાગે છે. જેમ કાદવથી ભરેલા તળાવમાં સ્વચ્છ, મીઠા પાણીનો પ્રવાહ દા-
ખલ થાય અને થોડીવારમાં આખા તળાવને ચોખ્ખા પાણીથી ભરી દે તેમ
આ જ્ઞાનીના વિચારપ્રવાહ આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર ભારે અ-
સર કરી નાખે છે. તેના ચેતનવત વિચારની જગતને જરૂર હોવાથી તેનું
આધ્યાત્મિક મન તેને જગતની સેવામાં પ્રવૃત્ત થવાનો પ્રેરણા કરે છે, માટેજ
સૂત્રમાં કહ્યું છે:—“તેં વાળ્યું છે, હવે તું લાણ.”

માનવકુલની માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં ત્રણ મુખ્ય અવસ્થા-
ઓની નોંધ અનુભવીઓ કરી ગયા છે. જેમ ગર્ભાંતુ બાળક ગર્ભમાં રહ્યું
રહ્યું માનવજાતિની ગત કાળની તમામ મુખ્ય મુખ્ય અવસ્થાઓ પમાર કરી
જાય છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય ઉન્નતિક્રમમાં સૌને સામાન્ય હોય એવી કેટલીક
અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. એ ત્રણે સ્થિતિનું જરા દિગ્દર્શન કરીએ

પહેલી સ્થિતિ—આ અવસ્થામાં સાહજિક મનની સત્તા સોથી વધારે
હોય છે. બુદ્ધિ હજી તેનો અધિકાર બેસાડવા જેટલી ખીલી નવી અને
આધ્યાત્મિક મનનો તો હજી પત્તોજ નથી. આ અવસ્થા નાના બાળકોની
અને અણસુધરેલી પ્રજાઓની હોય છે. સ્વૃળજીવન ઉપરાત તેમને બીજા
કશાનો વિચાર હોતો નથી. ખોરાક, આશ્રયસ્થાન અને ઈન્દ્રિયોની નૃપ્તિ
એ સિવાય બીજી કોઈ બાબતનો વિચાર તેમના જ્ઞાનપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી
શકતો નથી. તેમનામાં અમુક પ્રકારની સ્વતંત્રતા, સત્તાનતા, અનુનિનતા અને
નિરભિમાનપણું હોય છે; અને એકંદરે તેઓ તેમનાથી એક બંધરી ઉચ્ચ
ગએલા માણસો કરતાં વધારે સુખી હોય છે. ‘પાપ’ એટલે શું એ તેઓ મનુ-
જાજ હોતા નથી અને તેમના મનમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓની પ્રેરણા પ્રત્યે
તેઓ આચરણ કરે છે. પોતાના કરતા કોઈ બળવાન શક્તિનું અસ્તિત્વ તેઓ
સાહજિક વૃત્તિથી માને છે. મોક્ષનો વિચાર તેમને માટે અદ્યત્ત છે. એટલે
બળવાન શક્તિ તેમનું આ લોકમાં સંરક્ષણ કરે છે અને પરદેશમાં કંઈ
એવું તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ માનતા હોય છે.

બીજી સ્થિતિ—બુદ્ધિના ઉઘડવાની સાથેજ આ સ્થિતિનો આરંભ થાય
છે. હવે સારું શું અને નકારું શું તેને ઓળખવાની શક્તિ મનુષ્યને પ્રાપ્ત

તે કોઈ દેવતાને પ્રસન્ન કરવા માટે નહિ પણ જૂનાં, ઉતરેલા, સાકડાં પડેલાં વસ્ત્રની માફક તે વસ્તુઓનો તેને ખપ રહેતો નથી. એમ છતાં એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનાર એ । પ્રતિ તેની સહાનુભૂતિ હોય છે. તે જોઈ શકે છે કે એ વસ્તુઓ તેમને માટે જરૂરની છે અને તેઓ વધારે કાચી અવસ્થામાં જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા હતા, તેના કરતા તે ચડીઆતી છે જીવમાત્ર સાચા રાહ ઉપર મુસાફરી કરી રહ્યા છે—કોઈ આગળ તો કોઈ જરા પાછળ, પણ બધાની ગતિ એકજ દિશામાં છે, એ તે જોઈ શકે છે. પાપને તે જૂલનું પરિણામ સમજે છે.

આ સ્થિતિમાં આવી પહોંચેલા જીવને તમામ ધર્મની એકતા સમજાય છે—તે એટલે સુધી કે પોતે અમુક સંપ્રદાયનો છે તે કહેવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તમામ ધર્મોના દેવાલયોમાં તેને એક અદ્વિતીય પ્રદક્ષીન ઉપાચારના યતી દેખાય છે. આ અવસ્થાની એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ છે કે તેને જીવમાત્રની એકતા પ્રત્યક્ષ થાય છે. જાણે આખું વિશ્વ સજીવ હોય અને એકજ જીવથી પ્રાણુવત બન્યું હોય, એવું તે જોઈ શકે છે. તે સૌમાં પોતાને જુએ છે અને પોતાનામાં સૌને જુએ છે. તેનો ભેદભાવ પૂરેપૂરો ગળી ગયો હોય છે તેને ડરવાનું કશું પ્રયોજન નથી. ડર કેનો ? તેના પોતાના સિવાય જગતમાં બીજું કશું છેજ નહિ તો પછી ડરવાનું કોનાથી ? તેને મનથી આજ અને કાલ સરખી છે. તે ત્રિકાલાતીત બની ગયો છે. ભીતિ, ધૃષ્ટા, દોષારોપણ—જે બધી વૃત્તિઓથી તે હવે પર થઈ ગયો છે. વસ્તુવેવ કુટુબકમ્ એ વૃત્તિને! તેને સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે.

સામાન્ય માણસો આવા માણસના મનની હાલત સમજી શકતા નથી. તે પોતાના સર્ગાઓ અને નાતિલાઓ વચ્ચે એકલાચ્છટકો પડી જાય છે; પણ હવે એવા એકલાચ્છટકા માણસોની સંખ્યામાં વધારો વધે! જાન છે અને એક દિવસ એવો પણ આવી પહોંચશે કે જ્યારે જે માનવ નવનવનુઓ જૂણે મરતા હોય ત્યારે પોતે સુખદૈન્ય માણસ હોવાનો દાવો કરવા શે, ખીજા દેશની પ્રજાઓને સૂત્રીને માતબર જનક તરીકે ઓળખાવે અને મનુષ્યજાતિઓના જે જે દુઃખો આપણે તરફે એકબીજાને બોલે છે તે જાણે આપણને તેની સાથે કૃત્રી નિરુપદ ન હોય તેમ જોઈ ન જોઈ શકાય. હીએ, તેમ ભવિષ્યમાં નહિ ધાય. આમ વચનું કારણ શું ? કારણ કે મનુષ્યની જ્ઞાનરૂપિ ઉદયી હશે, માણસ માણસ સ્વરૂપની સ્થિતિ ન હોય તેવી હશે.

અને એકતું દુઃખ તે સૌતું દુઃખ એવી સામાન્ય સમજ થઈ ગઈ હશે. આમ થશે ત્યારે નવયુગ મંડાશે અને પૃથ્વી ઉપર દેવો અવતરશે.

“તું હવે શિષ્ય (જિજ્ઞાસુ) બન્યો છે; તને ઉભા રહેતાં, સાંભળતાં, જોતાં અને બોલતાં આવડ્યું છે; તેં તારી વાસનાઓને જીતી છે અને તને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે; તેં તારા આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોયું છે, તેને ઓળખ્યું છે અને શાંતિનો નાદ સાંભળ્યો છે; તું હવે જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કર અને ત્યાં તારે માટે શું લખી રાખ્યું છે તે વાંચ.”

આ સૂત્રની નીચે એક ટિપ્પણ આપ્યું છે; તે પણ અતિ ઉપયોગી છે.

ટિપ્પણ—ઉભા થતા શીખવું એટલે આત્મશ્રદ્ધાવાન થવું; સાંભળતા શીખવું એટલે આત્માના દરવાજા ખોલી નાખવા, જોતાં શીખવું એટલે સૂક્ષ્મશક્તિનો વિકાસ કરવો; બોલતાં શીખવું એટલે ખીજાઓને મદદ કરવા શક્તિમાન થવું; વાસનાઓ જીતવી એટલે પોતાની જાતનું નિયમન અને ઉપયોગ કરતાં શીખવો; આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી એટલે જ્યાંથી આત્માનું ચોખ્ખું દર્શન થઈ શકે એવી હૃદય ગુહામાં પ્રવેશ કરવો; આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોવું એટલે જે અવસ્થામાં તું મનુષ્ય મંડીને ધ્રુવ બની જાય તે અવસ્થાનો એક પળવાર પણ અનુભવ કરી લેવો; આત્મપુષ્પને ઓળખવું એટલે આખો મીઠા વગર અને ભયભીત થઈને પાછા હૃદય વગર તે જવજત જ્યોતિનું દર્શન કરવું. આવું કોઈ કોઈને થાય છે અને ફતેહની પળે બાજી હારી જાય છે. શાંતિનો નાદ સાંભળવો એટલે આત્માના ઉંડાણમાંથી પ્રાપ્ત થતું સત્યજ્ઞાન ગ્રહણ કરવું. જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કરવો એટલે જ્ઞાન ગ્રહણ કરી શકાય એવી રિયતિમાં આવી જવું. એમ થશે ત્યારે તારે માટેનો ઉપદેશ અગ્નિના દરદ્ પાણી સહેજાઈથી વાગી શકાય એવી રીતે લખવામાં આવશે; કારણ કે જ્યારે શિષ્ય તૈયાર થાય છે ત્યારે ગુરુ પણ તૈયારજ હોય છે.

અહીં શિષ્યને ઉભા રહેતાં, બોલતાં, જોતાં અને સાંભળતાં આવડ્યું હોય એમ કહેવામાં આવ્યું છે. આત્મજ્ઞાનવડે શિષ્યમાં દૃઢપણે ઉભા રહેવાની અને પોતાના ભવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યાર પછીના ચાર સૂત્રો ઘણાજ મહત્ત્વનાં અને બહુ આગળ વધેલા શિષ્યને માટે લખાએલા છે.

હવે પછી થવાના સંગ્રામ વખતે બાહ્યુએ ઉભો રહેજો; લડજો ખરો પણ લડવૈયો બન્યા વગર લડજો.

લઢવેયાને શોધી કહાડ; તે તારામાં રહેલો છે; તે તારામાં રહીને લઢશે.

તેની પાસેથી લડાઈની આજ્ઞાઓ સાંભળી લેજે અને તેમનું પાલન કરજે.

તે તારો સેનાપતિ હોય એમ નહિ પણ તે તું પોતેજ હોય તેમ તું તેની આજ્ઞાનું પાલન કરજે; તેના શબ્દો તારી પોતાનીજ અંતરની ઈચ્છાને પ્રકટ કરતા હોય એમ માની લેજે; તે તુંજ છે; પણ તારા કરતાં તેનાં તેજ અને જ્ઞાન અનંતગણાં વધારે છે. તેને ઓળતોજ રહેજે; નહિ તો લડાઈની ધમાધમીમાં તે તારી નજરે નહિ પડે. તું તેને ઓળખી કહાડે ત્યાંસુધી તે તને ઓળખે એવો નથી. તારો અવાજ તેને કાને પડશે તોજ તે તારામાં રહીને લઢશે અને તારામાં રહેલી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરશે. એમ કરવાથી તું નિશ્ચિતપણે અને શાંતચિત્ત હરી શકીશ; તું ખાબુએ ઉભો રહેજે અને તેજ તારે સાફ હરી લેશે. પછી તારો એક પણ ઘા ખાલી નહિ જાય. જો તું તેને નહિ શોધી કહાડે તો લડાઈમાં તું સલામત નહિ રહે. તારૂં મનજ ભમવા લાગશે, તારા હૃદયમાં દૃઢતા નહિ રહે અને લડાઈના ધૂમકોટમાં તારી દૃષ્ટિ અને ઇન્દ્રિયો તને દગો દેશે. શત્રુ કોણ અને મિત્ર કોણ તે તું નહિ ઓળખી શકે.

તે તારૂંજ સ્વરૂપ છે; પણ તારી શક્તિએ ન્યાયિત છે, તેથી તું ભૂલ કરી બેસે તે શાશ્વત છે. તે કદિ ભૂલ કરતો નથી. તે સનાતન સત્ય છે. એકવાર તે તારામાં પ્રવેશ કરશે અને તારો રક્ષક બનશે તો તે તને કદિ સ્વડતો, મૂકશેજ નહિ; અને એકવાર પરમશાંતિની પળે તુ અને તે બેડે એક થઈ જશે.

આગલાં સૂત્રો ઉપર જે વિવેચન થઈ ગયું છે તેની મદદથી આ નૂતન સમજવામાં વાચકને મુશ્કેલી પડે એમ નથી. અહીં “તું” એટલે શ્રી અને “તે” એટલે બ્રહ્મ એવો અર્થ લેવાનો છે. ત્યાર પછી બોલ્યાં છે. ત્યાર પછી સમૂહ આવે છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

જીવનના ગીત તરફ લક્ષ દે.

તેનો મધુર રણકાર તારા સ્મરણુલંકારનાં વાચકની રાજ્યની,

તેમાંથી એકતાનતાનો પાઠ શીખજે.

હવે તને લડાઈના કોલાહલની વચ્ચે ખડકની માફક દૃઢ અને ટટાર ઉભા રહેતાં આવડ્યું છે. તારો લડવૈયો જે તારો રાજા છે અને જે તું પોતેજ છે તેની આજ્ઞાનું પાલન તું કરી શકે છે. લડાઈના પરિણામની પરવા કરતો નહિ; પણ તેની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનીજ કાળજી રાખજે. તે જીતશે એટલીજ ખાખત મહત્ત્વની છે. તું જાણે છે કે તેનો કદિ પરાજય થતો નથી. આથી કરીને તું શાંત અને નિશ્ચિંતપણે લડાઈનો વચ્ચે ઉભો રહેજે અને દુ ખનું શમન કરીને તથા ભારે દુઃખ વેઠીને જે સાંભળવાની શક્તિ તે પ્રાપ્ત કરી છે, તેનો તું ઉપયોગ કરજે. તું મનુષ્ય હોઈશ ત્યાંસુધી તો તે મહાન સંગીતની તૂટક તૂટક કડીઓ તારા કાનપર આવશે. તું તેને કાન દઈને સાંભળ્યા કરજે અને સાંભળેલું યાદ રાખજે કે જેથી કરીને તારે કાને આવેલામાંથી તું કાંઈ પણ ભૂલી ન જાય. તારી આસપાસના જગતના ભેદનું રહસ્ય ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરજે. તું જો આટલું કરશે તો તારે કોઈ ગુરુની જરૂર નહિ રહે; કારણ કે જેમ દરેક જણમાં બોલવાની શક્તિ છે, તેમ જેમાં દરેક જણ રહેલો છે, તેનામાં પણ બોલવાની શક્તિ છે. ખુદ જીવંતીને પણ વાચા હોય છે અને તે કદિ મૂગી રહેતીજ નથી અને તમે બહેરાઓ માનો છો તેમ તેનું ભાષણ કંઠેર ચીસના જેવું નથી; પણ તે તો મધુર સંગીત છે. તું તે ગીતના સૂર પૈકીનો એક છે, એ સત્ય તું શીખી લેજે અને તેમાંથી એકતાનતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો પાઠ શીખજે.

એની નીચે આપેલી ટિપ્પણી પણ એટલી બધી સત્યોથી ભરેલી અને બોધપ્રદ છે કે અમે તે આખી ને આખીજ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ.

ટિપ્પણી—પ્રથમ તો એ નાદને તમારા અંતરમાં શોધો અને સાંભળો પહેલાં તો તમે કહેશો કે ત્યાં સંગીત જેવું કાંઈજ નથી; માત્ર બેતાલો વોધાટ સભળાય છે; પણ વધારે ઉડા ઉતરીને જુઓ. હજી પણ જો તમને ધારેલી વસ્તુ ન મળે તો એથીએ વધારે ઉડા ઉતરજો. દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં કુદરતી ગીત અહોનિઃ

ગુને છે; ત્યાં એક છુપુ ઝરણું છે. તે બંધે દયાઈ ગયું હોય, દયાઈ ગયું હોય, તેના કલકલ ધ્વનિ પ્રકટ ન થતો હોય તોપણ તેનું અસ્તિત્વ તો છેજ તમારા સ્વભાવના મૂળતત્ત્વોમાં શ્રદ્ધા, આશા અને પ્રેમ રહેલાં છે. જે અશુભને વરે છે, તે અદર દષ્ટિ કરતો નથી. હૃદયના સંગીત તરફ પોતાના કાન બંધ રાખે છે અને આત્માના પ્રકાશની સામે નેત્ર મીચી દે છે તેને આમ કરવાનું પ્રયોજન એ છે કે તેમ કરવાથી તે વાસનાઓના પ્રદેશમાં રહી શકે છે; પણ જીવનના તમામ પડની નીચે એક જીવત ઝગે વધી રહ્યો છે. તેને રોકાય તેમ નથી તેની અંદર ખરેખર અખૂટ જલ વધી રહ્યું છે. તે પડને ભેદીને પાણીનું વહેણ શોધી કહાડે. ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જીવ પણ એ જીવન-જનનો અંશ છે તે બંધે તેથી અગ્નિપ્રયોગ હોય અને પોતેજ કલ્પનાથી ઉભી કરેલી ભાષની મૂર્તિઓથી ડર્યા કરતો હોય તમારી આસપાસના તમામ જીવો ને વિગટના અંશ છે અને માયાની ઇન્દ્રજાળ એવી બળવતી છે કે બીજાના હૃદયમાં ગુન્ગુ મધુર દિવ્ય સંગીત ક્યારે તમારે કાને અથડાશે તે કહી શકાતું નથી, પણ તે તમને અતઃકાળે છેજ એવો વિશ્વાસ રાખજો. ગમે તે પ્રયત્ને એકવાર તેને ગાંધી કહારીને માનવજાતે તેના નાદ સાંભળ્યા પછી તમે બીજાના હૃદયના સૂર પણ તરતજ પાંખી ઘડો.

એની પછીનાં ચાર સૂત્રો પણ એની એજ બાબતનો ઉપેક્ષ કરી શકા છે —

“ તમારી આસપાસના જીવોપ્રતિ અતિ ગંભીરભાવે દૃષ્ટિ કરજો.

મનુષ્યના હૃદયમાં બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરજો.

સૌથી પ્રથમ તમારું પોતાનું હૃદય આશ્રયપૂર્વક ચોધો; કારણ કે ત્યાંથીજ તમને એવું તેજ પ્રાપ્ત થશે કે જેનાવડે જીવનના તમામ પ્રશ્નોનાં રહસ્ય તમારાં નેત્ર આગળ ખુલ્લાં થઈ જશે. મનુષ્યોનાં અંતઃકરણનું નિરીક્ષણ કરો; એ રીતેજ તમે જેનાં અંગ છે તે જગતનું તમને જ્ઞાન થશે તમારી આસપાસની પળે પળે બદલાતા અવસ્થાંતરને પામતા જીવન-સ્રોતને અવલોકતા રહેજો; કારણ કે તેની રચના માનવહૃદયથી થયેલી છે; અને જેમ જેમ તમને તેની રચના અને તેનું રહસ્ય સમજાતું જશે, તેમ તેમ તમે જીવનને તેના વિશાળ અર્થમાં સમજી શકશો.

ટિપ્પણી—કોષપણ પ્રશ્નને નિરપેક્ષદૃષ્ટિથી તપાસજો નહિ તે. તમને નહિ એક રંગથી રંગાઈ જશે સ્વતંત્ર બુદ્ધિ પક્ષપાતરહિત હોય કે તમને કે કોઈ અન્ય નથી અને કોષ ઘટુ નથી તમારે સૌ કોષ સમાવ કે એક જ અદ્વૈત રહેશે.

માટે શત્રુ છે, એ ભેદ તમારે ઉકલવોજ નેધશે; બલે તે કામમાં યુગના યુગ વીતી જાય. તમારો મિત્ર તમારું અંગ છે; તમારાજ સ્વરૂપનો વધારો છે આ પણ એક દ્રુટ પ્રશ્ન છે, પણ સૌથી વધારે મુશ્કેલી તો તમારાજ હૃદયની પૂરી પિછાન કરવામાં રહેલી છે. “ હું અને મારું ”, એ ભેદ જ્યાંસુધી શીઠી ન જાય ત્યાંસુધી તમારા સ્વરૂપનું રહસ્ય તમને નહિ સમજાય. તમે તેનો ત્યાગ કરશો ત્યારેજ તમારી બુદ્ધિ સમ્યક્જ્ઞાનને પ્રહસ્ય કરશે. એમ થશે ત્યારેજ તમે તમારા સ્વરૂપને ઓળખી શકશો, અને તેમાં રહેલી શક્તિઓનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકશો. ૐ-શાંતિ:



[illegible]

વિલાયતી, ફ્રેન્ચ અને અમેરીકન તીજેરી તથા

ગોદરેજની ગામઠી તીજેરી

ફાયરમુક્ર કરવા માટે જે જે વસ્તુઓ ગોદરેજ વાપરે
છે તેવી બીજાઓ વાપરતા નથી.

મુળ્ય જેઠા મારકીટની આગમાં બે દુકાનમાં બે બે તીજેરી જોડાબેડ
હતી, એકેક ગોદરેજની અને એકેક જાણીતા વિલાયતી મેકરોની હતી. બંને ઠેકાણે
ગોદરેજની તીજેરીમાં સર્વ સલામત હતું અને વિલાયતીમાં બળા ગયું હતું.

ચોર અને ઘરફાડુથી બચાવનારી સ્ટીલની પેટી

પોતાનું જોખમ સાચવવા માટે જેઓ તીજેરી ખરીદી શકે નહિ તેઓ
માટે ગોદરેજ એક નવી જાતની બહુ મજબૂત સ્ટીલની પેટી બનાવવા માંડી છે.
એ પેટીઓ મેજ અથવા કબાટની સાથે જડી શકાતી હોવાથી ચોર ઉપાડી જઈ
શકતો નથી. વકરો રાખવા દુકાનદારો એ પેટીઓ બહુ ખરીદે છે.

ગોદરેજનું કારખાનું—ગ્રેસ કંપની પાસે, પરેલ, મુંબઈ.

ગોદરેજનો કપડાં ધોવાનો સાબુ

બહુ લાંબા અતુલવ પછી ગોદરેજ આ સાબુ બનાવવા માંડ્યો છે. કિંમત
સસ્તો હોવા સાથે સારા વિલાયતી સાબુના જેવો છે કે નહિ તેની સમજ
વાપરવાથી પડશે. દરેક જાણીતા દુકાનદારોને ત્યાં મળશે.

ગોદરેજનું ઘર રંગવાનું બેલ તેલ

આમાં ઘાસતેલ તથા બીજું કશું પણ બેળવવામાં આવતું નથી. એ તેલ દરેક
આખતમાં હંચામાં હંચા વિલાયતી તેલની બરાબર ઉતરે છે છતાં કિંમતમાં વિલા-
યતીથી ૨૦ ટકા કમી હોય છે. મોટા કંદ્રાકટરો અને ધજતેરો બહુ ખરીદે છે.

ગોદરેજ ઓઇલ એન્ડ સૉપ કું સુરતી મોહોલ્લા, ડાંકન રોડ, મુંબઈ.

